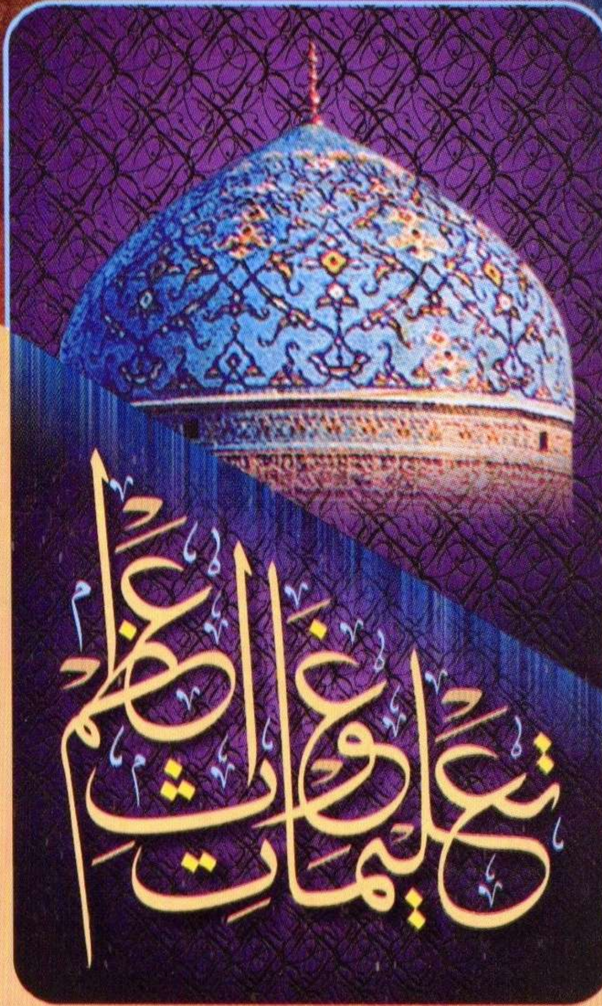
سیرت کی تعمیر قلوب کی تطہیر کا مؤثر لائحہ عمل

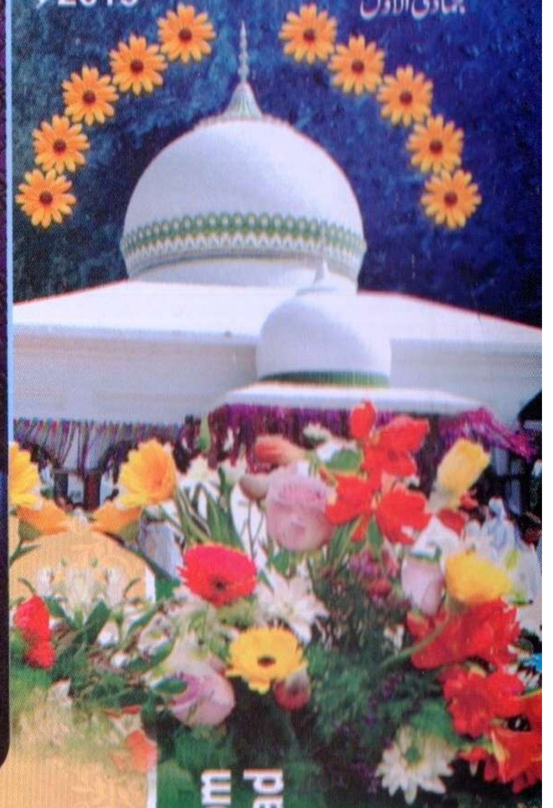
مجلہ محی الدین فیصل آباد

جلد نمبر 5
شمارہ نمبر 5
ربیع الثانی
جمادی الاول
1440ھ
2019ء

نور کی تعریف

بے شک اللہ کے دوستوں کو خوف اور غم نہیں ہوتا





تحمل و برداشت کی ضرورت و اہمیت

موٹاپے سے نجات

m.mohiuddin.fsd.pk@gmail.com
mujallah mohiuddin faisalabad



سیرت کی تعمیر قلوب کی تطہیر کا موثر لائحہ عمل

نقیب صبح سعادت

مجلہ محی الدین فیصل آباد

جلد نمبر 5 ربیع الثانی - جمادی الاول 1440ھ 2019ء شمارہ نمبر 5

اس شمارہ میں

رابطہ نمبرز 041-2636130 0321-7611417

ناشر

صدیقیہ پبلیکیشنز فیصل آباد

رابطہ آفس

فاروق آرٹس

سیکنڈ فلور وکیلانوالی گلی نمبر 4-5 کچہری بازار فیصل آباد

تعلیماتِ غوثِ اعظم رحمۃ اللہ علیہ

اداریہ

از: عدیل یوسف صدیقی (مدیر اعلیٰ)

جب دل کتاب وسنت پر عمل کرتا ہے تو نزدیکی حاصل ہوتی ہے جب نزدیکی حاصل ہوتی ہے تو فائدہ اور نقصان کو اور خدائے بزرگ و برتر کے لیے کیے اور اس کے ماسوا کے لیے کیے اور حق کیلئے کیے اور باطل کیلئے کئے کام کو جان اور دیکھ لیتا ہے۔ جب مومن کیلئے نور ہوتا ہے جس سے دیکھتا ہے۔ تو صدیق مقرب کا کیا پوچھنا۔ مومن کیلئے ایک نور ہوتا ہے جس سے وہ دیکھتا ہے اور اس واسطے رسول کریم ﷺ نے اس سے ڈرایا ہے اور رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

مومن کی فراست سے ڈرو اس واسطے کہ وہ اللہ کے نور سے دیکھتا ہے اور عارف مقرب کو بھی ایک نور عطا ہوتا ہے جس میں وہ اپنے قدرے بزرگ و برتر سے اپنے نزدیکی کو دیکھتا ہے اور خدائے بزرگ و برتر کو اپنے دل سے دیکھتا ہے۔ سو فرشتوں کی روحوں اور نبیوں صدیقین کے دلوں اور ان کی روحوں اور ان کے حالات اور مقامات کو دیکھتا ہے اور یہ سب چیزیں اس کے دل کے درمیان اور باطن کی پاکیزگی میں ہوتی ہیں اور وہ ہمیشہ اپنے پروردگار کے ساتھ فرحت میں ہوتا ہے اور یہ ایک واسطہ ہے جو اس سے کہتا ہے اور مخلوق میں بکھیر دیتا ہے۔ بعض ان دونوں میں زبان اور دل دونوں کے فصیح ہوتے ہیں اور بعض ان میں دل کے فصیح مگر زبان کے لکنت والے ہوتے ہیں اور منافق زبان اور دل کا گونگا ہوتا ہے۔

اس کا سارا علم زبان میں ہوتا ہے، اور اس لیے نبی کریم ﷺ نے فرمایا سب سے زیادہ جس کا مجھے اپنی امت کے بارے میں ڈر ہے۔ زبان کا فصیح منافق ہے۔

اے صاحبزادے! جب تم میرے پاس آؤ اپنے عمل اور نفس سے نظر اٹھا کر آیا کرو۔ نادار مفلس آیا کرو۔ جب تم اپنے عمل اور نفس کو دیکھتے ہوئے آؤ گے تو اس (نعمت) سے محروم رہو گے جس کی طرف اشارہ کر رہا ہوں۔ تمہاری حقیقت کھول دیتا ہوں۔ مجھ سے تو دشمنی میں بغض رکھتا ہے اور مجھ سے وہی ناواقف ہے جو خدائے بزرگ و برتر سے ناواقف، زیادہ بات اور تھوڑا عمل کرنے والا ہو، اور مجھ سے وہی محبت کرے گا جو خدائے بزرگ و برتر سے واقف بہت عمل کرنے والا تھوڑی بات کرنے والا، مخلص مجھ سے محبت کرتا ہے اور منافق مجھ سے بغض رکھتا ہے، سُنّی مجھ

سے محبت کرتا ہے اور بدعتی مجھ سے بغض رکھتا ہے، اگر تم مجھ سے محبت کرو گے تو اس کا سارا فائدہ تمہیں پہنچے گا اور اگر تم مجھ سے بغض رکھو گے تو اس کا سارا نقصان تمہیں ہی پہنچے گا، میں تو لوگوں کی تعریف اور برائی کو کچھ بھی نہیں جانتا ہوں اور زمین کی سطح پر کوئی نہیں جس سے میں ڈروں یا کوئی امید رکھوں، جنوں، انسانوں، حیوانوں، زمین پر رینگنے والوں اور پیدا ہونے والی کسی بھی چیز سے ماسوا اللہ تعالیٰ کے میں نہیں ڈرتا۔ اللہ جتنا مجھے اطمینان دلاتا ہے اتنا ہی ڈر بڑھتا ہے، کیونکہ جو چاہے کر ڈالے۔ جو کرے اس سے کوئی پوچھ نہیں اور باقی سب پوچھ ہوتی ہے۔

اے صاحبزادے! اپنے بدن کے کپڑے دھونے میں نہ لگے رہو، اور تمہارے دل کے کپڑے میلے کچیلے پڑے رہیں، پہلے دل کو دھوؤ، پھر کپڑوں کو دھوؤ، دونوں کی دھلائی اور پاکی اکٹھی کرو۔ اپنے کپڑوں کی میل دھوؤ اور اپنے دل کو گناہوں سے دھوؤ۔ کسی بھی چیز سے دھوکا نہ کھاؤ اور مغرور نہ ہو چونکہ تمہارا پروردگار جو چاہے کر سکتا ہے۔ کسی بزرگ سے نقل ہے کہ وہ اپنے ایک دینی بھائی سے ملنے گیا اور کہا اے بھائی۔ آؤ ہم اپنے متعلق علم الٰہی پر رو دیں (کہ نہ معلوم ہمارے خاتمہ کے متعلق کیا طے فرمایا ہے) اس بزرگ نے کتنی اچھی بات کہی۔ اور حقیقت میں وہ عارف باللہ تھے۔ اور انہوں نے نبی کریم ﷺ کا ارشاد سنا تھا کہ تم میں سے ایک جنتیوں سے عمل کرتا رہتا ہے، یہاں تک کہ اس کے اور جنت کے درمیان صرف ایک دو ہاتھ کا فاصلہ رہ جاتا ہے (یعنی مرنے میں) کہ تقدیر کا لکھا غلبہ کرتا ہے اور جہنمیوں (یعنی کفر) کا عمل کر بیٹھتا ہے جس کی وجہ سے وہ دوزخ میں چلا جاتا ہے اور اسی طرح ایک جہنمیوں کے کام کرتا رہتا ہے۔ حتیٰ کہ اس کے اور آگ کے درمیان صرف ایک دو ہاتھ کا فاصلہ رہ جاتا ہے کہ تقدیر کا لکھا غلبہ کرتا ہے اور وہ جنتیوں کے عمل کرتا ہے اور اس کی وجہ سے وہ جنت میں چلا جاتا ہے۔ (الحدیث)

تمہارے بارے میں اللہ کا علم اس وقت ظاہر ہو سکتا ہے جب تم اپنے پورے دل اور اپنی پوری ہمت سے اس کی طرف رجوع کرو، اور اس کی رحمت کے دروازہ کو لازم پکڑ لو، اپنے اور اپنی لذتوں کے درمیان ایک لوہے کی دیوار کھڑی کر دو، اور قبر اور موت کو اپنے سر کی آنکھوں اور اپنے دل کے پیش نظر رکھو اور خیال رکھو کہ خدائے بزرگ و برتر کی نظریں تمہاری طرف ہیں اور تمہیں نہیں جانتے ہیں اور تمہارے پاس موجود ہیں۔ اور فقر کو امارت سمجھو اور افلاس پر راضی رہو۔ اور (اللہ کی) حدود کی حفاظت کے ساتھ تھوڑے پر قناعت کرو اور یہی شریعت کے حکموں کی تعمیل ہے، اور منع کی

ہوئی چیزوں سے رک جانا ہے۔ جو بھی تقدیر سے تم پر وارد ہو۔ اس پر صبر کرو۔ جب تم اس پر قائم ہو جاؤ گے تو اپنے پروردگار سے ملو گے اور اپنے باطن سے حضوری پاؤ گے اس وقت تم پر ایسی چیزیں کھلیں گی جن کو تم یقین کی نگاہ سے دیکھو گے، اور صبر کرو گے۔ جیسا کہ امیر المومنین حضرت علی بن طالب کرم اللہ وجہہ، نے فرمایا کہ اگر (غیب) کا پردہ اٹھا دیا جائے تو میرے یقین میں اضافہ ہوگا (یعنی چھپی ہوئی چیزوں کا جو یقین اس وقت حاصل ہے وہ مشاہدہ کے یقین سے کم نہیں ہے)۔

کسی شخص نے پوچھا آپ نے پروردگار کو دیکھا ہے۔ فرمایا میں ایسے پروردگار کی پرستش ہی کرنے والا نہیں ہوں جس کو میں نے دیکھا نہ ہو کسی بزرگ سے پوچھا گیا۔ کیا آپ نے پروردگار کو دیکھا ہے۔ کہا کہ اگر اس کو نہ دیکھتا تو کبھی کا پاش پاش ہو جاتا ہے، اگر کوئی کہے، اس کو دیکھنے کی کیا صورت ہے، تو میں کہوں گا کہ جب بندہ کے دل سے غلق نکل جاتی ہے اور حق تعالیٰ کے سوا باقی کچھ نہیں رہتا تو جس طرح چاہتا ہے، دکھاتا ہے اور نزدیکی کرتا ہے۔ باطن سے ایسے ہی دیکھتا ہے جیسے ظاہر سے، اور ایسے دیکھتا ہے جیسے نبی کریم ﷺ نے شب معراج میں دیکھا۔ (اگرچہ دونوں کے دیکھنے میں بہت فرق ہے مگر نوعیت ایک ہے) جس طرح وہ چاہتے ہیں اپنے آپ کو اس بندے کو دکھاتے ہیں، نزدیک کرتے ہیں۔ اس سے نیند کی حالت میں بات کرتے ہیں اور کبھی بیداری میں بھی اس کے دل اور باطن سے بات کرتے ہیں۔ کبھی اس کے وجود کو قبض کر لیتے ہیں۔ تو اللہ تعالیٰ کو اس کی شان ظاہری پر دیکھتا ہے۔ اور ایک دوسرے معنی بھی دیتا ہے جس سے اس کی صفات، اس کی کرامات، اس کے فضل و احسان اور اس کے لطف و کرم کو دیکھتا ہے۔ اس کے حسن سلوک اور آغوش حفاظت کو دیکھتا ہے۔ جس کی عبودیت ثابت ہو جاتی ہے، یہ نہیں کہتا کہ مجھے خود کو دکھا۔ مجھے (فلاں چیز) دے۔ فنا اور مستغرق ہو جاتا ہے۔ اس لیے بعض بزرگ جو اس درجہ کو پہنچ گئے تھے، کہتے تھے، مجھ پر میری طرف سے ہے ہی کیا۔ کیا اچھی بات کہی۔ جس نے کہا میں اس کا بندہ ہوں اور بندہ ہوں اور بندہ کو آقا کے سامنے اختیار اور ارادہ نہیں ہوتا۔ ایک شخص نے ایک غلام خریدا اور یہ غلام دیندار اور نیک تھا۔ پھر گھر پہنچ کر پوچھا "اے غلام! کیا چیز کھانا چاہتے ہو؟" اس نے کہا "جو کھلا دو"۔ پھر کہا "کون سا کام کرنا پسند کرو گے"۔ کہا "جس کا آپ حکم فرمائیں گے"۔ تو وہ شخص رو پڑا اور کہنے لگا "خوشخبری ہو تمہیں، اگر میں اپنے پروردگار کے ساتھ ایسے ہوتا جیسے تم میرے ساتھ ہو۔" تو غلام نے کہا "اے میرے آقا! کیا غلام کو آقا کے

سامنے ارادہ اور اختیار ہوتا ہے“ کہنے لگا تم اللہ تعالیٰ کے لیے آزاد ہو اور میں چاہتا ہوں کہ تم میرے پاس رہو، تا کہ میں اپنی جان و مال سے تمہاری حفاظت کروں بے شک جو اللہ تعالیٰ کو پہچان لیتا ہے اس کے لیے ارادہ اور اختیار باقی نہیں رہتا۔ اور یہی کہتا ہے کہ مجھ پر میری طرف سے ہے ہی کیا۔ اپنے کاموں میں اور اپنے سوا اوروں کے کاموں میں تقدیر سے نہیں لڑتا“۔ اے اعتراض کرنے والو، اے لڑنے جھگڑنے والو، اے بے ادبو، سنو اور مجھ سے سنو، کیونکہ میں اس گروہ میں سے ہوں جنھوں نے انبیاء سے ادب سیکھا ہے۔ ان کی پیروی کرنے والوں اور ان کی سیرت کو بلند کرنے والوں میں سے ہوں، جس کتاب اور سنت کی موافقت کو حکم کرتا ہوں اور پھر ہر اس (ولی کامل کی موافقت کا) جس کو ایسا دل ملا ہے جس کو اللہ تعالیٰ سے نزدیکی حاصل ہے اور اس پر میرے کہے (بے ادبی اور تقدیر سے جھگڑا) کا اندیشہ نہیں۔ ایسے اللہ تعالیٰ کے بندے شاذ و نادر ہی ہوتے ہیں۔ جو مخلوق خدا سے بے رغبتی اختیار کرتے ہیں اور قرآن پڑھنے اور نبی کریم ﷺ کا کلام پڑھنے میں جی لگاتے ہیں۔ تو لامحالہ ان کے دل اللہ تعالیٰ سے لَو لگانے والے اور نزدیکی والے ہو جاتے ہیں جن سے وہ اپنے آپ کو اور دوسروں کو دیکھتے ہیں۔ چونکہ ان کے دل صحیح ہو جاتے ہیں اس لیے ان پر تمہارے اندر کی حالت چھپی نہیں رہتی۔ تمہارے دلوں کی باتیں کرتے ہیں چونکہ ان کے دل صحیح ہو جاتے ہیں اور تمہارے گھروں کی چیزوں کی خبر دیتے ہیں۔ افسوس تمہارے اوپر۔ عقل سیکھو۔ اپنی جہالت کے ساتھ (اہل اللہ) کی جماعت میں مت گھسو۔ تم مدرسہ سے نکلتے ہی (منبر پر) چڑھ بیٹھتے ہو۔ نیک لوگوں (اہل اللہ) کی باتیں سنانے لگے ہو۔ ابھی (دوات) کی سیاہی تمہارے بدن اور کپڑوں پر لگی ہے اور لوگوں کو نصیحتیں کرنے کے منتظر ہو بیٹھے، اس بات کیلئے ظاہر اور باطن کو مضبوط کرنے کی ضرورت ہوتی ہے، پھر سب سے بے پرواہ ہو جانے کی۔ اے غافلو! تم کو تو یہ بھی خبر نہیں کہ پیدا کرنے کا مقصد کیا ہے۔ خصوصی قیامت اور عمومی قیامت کو یاد کرو۔ خصوصی قیامت تم میں سے ہر ایک کی علیحدہ موت ہے اور عمومی قیامت وہ ہے جس کا خدائے بزرگ و برتر نے وعدہ فرمایا۔ یاد کرو اور سبق لو۔ خدائے بزرگ و برتر کے اس فرمان سے۔ اس دن پرہیز گاروں کو خدائے رحمٰن کا وفد بنا کر لائیں گے اور گنہگاروں کو دوزخ کی طرف پیاسے ہانکیں گے جدا جدا جماعت اور سوار دوزخ کے گھاٹ پر اور پیاسے پرہیز گاروں کو جمع کیا جائے گا، اور گنہگاروں کو (جانوروں کی طرح مار مار کر) ہانکا جائے گا۔ سو اللہ رحم کرے اس بندہ پر جو اس دن کو یاد کرے اور

آج ہی اہل اللہ کی جماعت میں شامل ہو۔ تا کہ اس دن انہی کے ساتھ جمع ہو۔ اے پرہیزگاری کے چھوڑنے والو! قیامت کے دن پرہیزگار رحمٰن کی طرف سوار لائے جائیں گے۔ اور فرشتے ان کے اردگرد جمع ہوں گے۔ ان کے اعمال صورتیں اختیار کرلیں گے۔ وہ اصیل گھوڑوں پر سوار ہوں گے۔ اصیل گھوڑا ان کا عمل ہوگا اور اس کا پتہ ان کا علم۔ سارے اعمال اچھی اور بری صورتیں قبول کریں گے، پرہیزگاری کی کنجی توبہ کرنا اور اس پر قائم رہنا ہے۔ اور اسی واسطے بزرگوں نے اس سے کسی بھی طرح کاہلی نہیں برتی، اے (خدا سے) پیٹھ پھیرنے والو توبہ کرو، اے نافرمانو! اپنے پروردگار سے توبہ کے ذریعہ صلح کرو۔ یہ دل خدائے بزرگ و برتر کے قابل نہ ہوگا جب کہ اس میں ذرہ بھر بھی دنیا اور مخلوق میں سے کسی ایک سے طمع موجود ہو۔ پس اگر تم اسے صحیح کرنا چاہتے ہو تو ان دونوں چیزوں کو اپنے دلوں سے نکال باہر کرو۔ اور اس سے تمہارا نقصان نہ ہوگا۔ کیونکہ جب تم واصل باللہ ہو جاؤ گے تو تمہارے پاس دنیا اور مخلوق (دونوں خود خادم بن کر) آئیں گے اور تم اللہ کے ساتھ اس کے دروازہ پر ہوگے۔ یہ آزمودہ چیز ہے، دنیا سے کنارا کرنے والے اور اسے چھوڑنے والے اور پرہیزگار سب آزما چکے ہیں۔

اے صاحبزادے! تمہارے لیے تمہارے عمل پر عمل نماز۔ روزہ، حج اور زکوٰۃ میں خدائے بزرگ و برتر کیلئے اخلاص لازم ہے، اس تک پہنچنے سے پہلے اس سے عہد لے لو، یہ عہد کیا ہے۔ یہی اخلاص۔ توحید اہل سنت و جماعت (کے عقائد) اور صبر و شکر۔ تسلیم (و رضا بخدا) اور مخلوق کو چھوڑنا اور (محض) اس کو ڈھونڈنا اور دوسروں سے منہ پھرانا اور اپنے دل اور باطن سے خدا کی طرف منہ کرنا۔ پس (اگر تم ان باتوں کے پابند ہو جاؤ تو عہد کے مطابق حق تعالیٰ) لامحالہ تمہیں دنیا میں نزدیکی عطا کریں گے اور سب سے بے نیازی اور اپنی محبت اور اپنا شوق اور آخرت مین تمہیں نزدیکی اور اپنی نعمت سے وہ چیزیں دیں گے جن کو نہ کسی آنکھ نے دیکھا اور نہ کسی کان نے سنا اور نہ ہی کسی انسان کے دل پر گزریں، اس لیے اپنے پروردگار سے تعلق قائم کرو۔ پھر جب شیطان تمہارے پاس پھر آئے اور تمہیں بدلے۔ تو تم اللہ سے فریاد کرو جیسے تمہارے سے پہلے لوگ فریاد کرتے رہے۔ اپنا عمل سنوارو۔ پھر اپنے پروردگار سے حسن ظن رکھو۔ اس سے حسن ظن اس کا کہنا ماننے کے ساتھ رکھو، تم، تمہارے بہت سے کام سنوار دے گا۔ اور خدائے بزرگ و برتر سے اور اس کے نبیوں سے اور اس کے رسولوں سے اور اس کے بندوں میں سے حسن ظن رکھو اس میں بڑی بھلائی ہے۔

اے صاحبزادے! تو صوفی ہونے کا دعویٰ کرتا ہے تو تو گندلا ہے، صوفی وہ ہے جس نے اللہ کی کتاب اور رسول اللہ ﷺ کی سنت کی پیروی کر کے اپنے باطن اور ظاہر کو (میل کچیل سے) صاف کرلیا، ان ہی دو چیزوں سے صفائی بڑھے گی اور وہ اپنے وجود کے سمندر سے نکلے گا اور اپنے ارادہ اور اختیار کو چھوڑے گا جس کا دل صاف ہو جاتا ہے اس کے اور خدائے بزرگ و برتر کے درمیان نبی کریم ﷺ (اس طرح) سفیر بن جاتے ہیں جس طرح (ان کے اور اللہ تعالیٰ کے درمیان) وحی حق کے سلسلہ میں جبریل علیہ السلام تھے۔ اور یہ ہر قول اور فعل میں نبی کریم ﷺ کی پیروی سے ہوتی ہے۔ جب بندہ کا دل صاف ہو جاتا ہے تو نبی کریم ﷺ کو دیکھتا ہے۔ کسی بات کا اس کو حکم فرماتے ہیں اور کسی چیز سے اس کو منع کرتے ہیں۔ وہ سارے کا سارا دل بن جاتا ہے اور جسم معزول ہو جاتا ہے سرتاپا باطن ہو جاتا ہے۔ بلا ظاہر اور صفا بلا کدورت۔ سب کا دل سے نکال دینا گڑے پہاڑوں کا اکھاڑنا ہے۔ جس کے لیے مجاہدوں کے کدالوں۔ مصائب و آفات پر صبر وتحمل۔ آفات و بلیات کو زائل کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ خبردار! ایسی چیز نہ طلب کرو۔ جو تمہارے ہاتھ نہ پڑے۔ خوشخبری ہو تمہارے لیے کہ تم سیاہ سفید (احکام شریعت) پر عمل کرلو اور (سچے) مسلمان بن جاؤ۔ خوشخبری ہو تمہارے لیے قیامت کے دن مسلمانوں کی جماعت میں آجاؤ۔ اور کافروں کی ٹولی میں نہ رہو۔ خوشخبری ہو تمہارے لیے کہ جن کی زمین اور اس کے دروازہ پر بیٹھنا مل جائے۔ اور جہنم والوں میں نہ ہوں۔ تواضع بلند کرتی ہے اور تکبر پست کرتا ہے۔ نبی کریم ﷺ نے فرمایا۔ جس نے اللہ تعالیٰ کے لیے تواضع کی۔ اللہ تعالیٰ اسے بلند کریں گے۔ اللہ کے ایسے بندے (اب بھی) موجود ہیں جو پہاڑوں کے برابر نیک اعمال کرتے ہیں۔ ایسے اعمال جیسے کہ پہلوں نے کیے اور خدائے بزرگ و برتر کے سامنے تواضع کرتے اور کہتے، ہمارا کوئی عمل نہیں جو ہمیں جنت سے میں داخل کردے گا۔ اگر ہمیں جنت میں داخلہ مل گیا تو خدائے بزرگ و برتر کی رحمت سے اور اگر ہمیں داخل نہ فرمایا گیا تو خدائے بزرگ و برتر کی رحمت سے، اور اگر ہمیں جنت میں داخل نہ فرمایا گیا تو یہ بھی اس کا عدل و انصاف۔ (کہ فی الواقع ہم اس کے قابل نہ تھے) وہ ہر وقت اس کے سامنے اخلاص کے پاؤں پر کھڑے رہتے ہیں (نیک اعمال سے خالی سمجھتے ہوئے اور اس کی نگاہ عفو و کرم کا انتظار کرتے ہوئے) توبہ کرو اور اپنی کوتاہی کو مان لو۔ توبہ اللہ تعالیٰ کی (دی ہوئی) زندگی ہے۔ زمین کو اس کے مردہ ہونے کے بعد بارش سے زندہ کرتا ہے اور لوگوں

کو موت کے بعد توبہ اور بیداری کے ساتھ زندہ کرتا ہے۔

اے نافرمانو! توبہ کرو۔ اللہ تعالیٰ کی رحمت سے ناامید نہ ہو۔ اور اس کے فضل سے مایوس نہ ہو۔ اے مردہ دلو ہمیشہ خدائے بزرگ و برتر کو یاد کرو۔ اس کی کتاب کی تلاوت کرو۔ اس کے رسول ﷺ کی سنت کی پیروی کرو۔ اور ذکر کی مجلسوں میں حاضر ہوتے رہو۔ یقیناً یہ چیز تمہارے دلوں کی اس طرح زندہ کردے گی جیسے کہ مردہ زمین کو بارش پڑنے سے زندگی مل جاتی ہے۔ ذکر کی ہمیشگی دنیا اور آخرت کی دوری خیر کا سبب بنتی ہے۔ جب دل صحیح ہو جاتا ہے تو اس میں ذکر دائمی قائم ہو جاتا ہے اس کے سارے دل اور اس کی اطراف میں لکھا جاتا ہے۔ چنانچہ اس کی آنکھیں سو جاتی ہیں اور اس کا دل اپنے خدائے بزرگ و برتر کو یاد کیا کارتا ہے۔ یہ اس کو اپنے نبی کریم ﷺ سے میراث میں ملتی ہے جو ہر وقت اللہ تعالیٰ کو یاد کیا کرتے تھے۔

ایک بزرگ کے پاس ایک تسبیح تھی جس سے اللہ کا ذکر کیا کرتے تھے۔ ایک رات تسبیح پڑھتے پڑھتے سو گئے۔ اور وہ ان کے ہاتھ میں ہی تھی۔ تو اچانک (لوگوں نے دیکھا کہ) وہ ان کے ہاتھ میں چل رہی ہے۔ بغیر اس کے وہ اسے چلائیں۔ اور ان کی زبان سے سبحان اللہ، سبحان اللہ نکل رہا ہے۔ اللہ والوں کو سونا اونگھ کے غلبہ سے ہوتا ہے اور ان میں بعض ایسے بھی ہیں کہ رات کے کچھ حصہ میں بہ تکلف سوتے ہیں تا کہ اس سے رات کے بقیہ حصہ میں جاگنے کے لیے مدد ملے۔ وہ نفس کو اس کا حق دیتے ہیں تا کہ اسے سکون ہو جائے۔ اور تکلیف نہ دے۔ ایک بزرگ کی تو یہ شان تھی کہ رات میں نیند کو بلایا کرتے اور اس کا بلاضرورت سامان کیا کرتے۔ کسی نے ان سے اس کی وجہ پوچھی تو کہا۔ مجھے خدائے بزرگ و برتر اپنا دیدار کراتے ہیں، سچ بات کہی، کیونکہ سچا خواب اللہ تعالیٰ کی طرف سے وحی ہوتی ہے۔ چنانچہ ان کی آنکھوں کی ٹھنڈک سونے میں تھی، خدائے بزرگ و برتر کے مقرب پر ہر وقت (اس کی حفاظت کیلئے) فرشتے مقرر ہوتے ہیں، اگر وہ سو جاتا ہے تو اس کے سر کے قریب پاؤں کے پاس بیٹھے رہتے ہیں اور اس کی آگے اور پیچھے سے حفاظت کرتے ہیں، شیطان ایک طرف رہتا ہے مقرب کو اس کے پاس ہونے کا احساس بھی نہیں ہوتا۔ اللہ اس کی حفاظت کرتا ہے۔ اللہ کی حفاظت میں سوتا ہے اور اللہ کی حفاظت میں ہی جاگتا ہے، اس کی حرکت اور سکون سب اللہ کی حفاظت میں ہوتا ہے۔ اے اللہ! ہم کو ہر حال میں اپنی حفاظت میں رکھ اور ہمیں دنیا اور آخرت میں نیکی دے، اور آگ کے عذاب سے بچا۔



نور کی تعریف

اگر کسی کو اللہ کی طرف سے علمِ نور عطا ہو تو ایسے میں وہ ہر جہت (ڈائی مینشن) میں دیکھتا ہے۔ اس وقت نگاہ میں ڈائی مینشن مغلوب ہو جاتی ہیں اور وہ جہت حاصل ہوتی ہے جہاں سے فرد شے کے ظاہر و باطن کو بیک وقت دیکھتا ہے۔

تحریر: حضرت عبدالعزیز دباغ رحمۃ اللہ علیہ

یہ تحریر حضرت عبدالعزیز دباغ رحمۃ اللہ علیہ اور ان کے شاگرد احمد بن مبارک کی گفتگو پر مشتمل ہے جس میں پیرومرشد نے علم کے درجات کو بیان کیا ہے۔ ادارہ ''محی الدین'' نے قارئین کے لیے مضمون کو عام فہم زبان میں پیش کرنے کی کوشش کی ہے۔

احمد بن مبارک لکھتے ہیں کہ شیخ دباغ رحمۃ اللہ علیہ نے فرمایا:

علم سے ہماری مراد علمِ کامل ہے جو پاکیزگی اور طہارت میں انتہائی درجہ پر ہو اور اس میں سات خصائل جمع ہوں۔

یاد رکھو کہ علم ......نورِ عقل ہے اور عقل ......نورِ روح ہے اور روح ......نورِ ذات ہے۔ روح سے واقفیت فرد کو ان اوصاف سے موصوف کرتی ہے جن کا تعلق نورِ عقل سے ہے اور نورِ عقل ......علم ہے۔

اس کے بعد شیخ دباغ رحمۃ اللہ علیہ نے علم کے ساتھ خصائل بیان کیے۔ فرمایا، علم کا پہلا جزو معلومات کا بار اٹھانا ہے۔ یہ علم کے اندر ایک نور ہے جس کا تقاضا ہے کہ معلومات اس درجہ حاصل کی ہوں کہ فرد پر ظاہری حواس کی حقیقت روشن ہو جائے۔

نورِ علم میں اشیا کا حصول بمنزلہ ذات اور مادی حواس میں اشیا کا حصول گمان کے مطابق ہے۔ بالفاظ دیگر نورِ علم کا تعلق شے کی حقیقت سے ہے جبکہ مادی حواس میں اپنا ذہن شامل ہوتا ہے۔ چنانچہ نورِ علم میں ادراک حقیقی ہے اور مادی حواس میں فرض کیا ہوا۔ لیکن لوگ مادی حواس کو اہمیت دیتے ہیں اور حواس کے پس پردہ نور سے بے خبر ہیں۔

جب نور سے آگاہی نہ ہو تو ایسے میں علم متاثر ہوا اور فرد نے ظاہری حواس پر اعتماد کرنا شروع کر دیا۔ یعنی حقیقت کو نظر انداز کر کے اپنی فہم کے مطابق معنی و مفہوم پہنائے۔ جس فرد کو اللہ

تعالیٰ نے علم کامل عطا کیا ہو تو اس کے لیے ظاہری حواس کی حیثیت ثانوی ہے۔

شیخ دباغ رحمۃ اللہ علیہ نے مثال سے وضاحت فرمائی۔

فرض کریں کہ ایک شخص نے گھر بنایا اور تعمیر میں ہر چھوٹا بڑا کام خود کیا۔ مٹی لایا اور پکا کر اینٹیں بنائیں۔ پتھر لایا اور پکا کر چونا بنایا۔ لکڑی لایا اور کاٹ کر عمارت تیار کی اور چونے کا پلستر کیا۔ تعمیر کے دوران کسی نے اس کی مدد نہیں کی۔ اول سے آخر تک تمام کام اس نے خود انجام دیئے۔ عمارت تیار ہوگئی۔ معمار کے ذہن میں تعمیر کے تمام مراحل اور ہر مرحلہ میں درکار جزئیات موجود ہیں۔ وہ جانتا ہے کہ مٹی کتنی استعمال ہوئی، پانی کتنا دیا گیا، سریا اور دوسری تعمیراتی اشیا کا تناسب کیا ہے وغیرہ۔ اگر وہ اس گھر سے کچھ مدت تک غائب رہے پھر واپس آئے اور گھر کو دیکھے تو تعمیر کے سارے مراحل ذہن میں تازہ ہو جائیں گے۔

اسی گھر کو راہگیر دیکھتا ہے۔ ہر چند کہ معمار اور راہگیر دونوں ایک گھر کو دیکھ رہے ہیں لیکن بنانے والے کا دیکھنا، راہگیر کے دیکھنے سے مختلف اور وسیع ہے۔ وجہ یہ ہے کہ گھر کے تمام اجزا اور اجزا اور کام کی تفصیل اور تفصیل کی تفصیل ایسی چیزیں ہیں جنہیں معمار نے خود انجام دیا۔ وہ گھر کو باطن وظاہر دونوں رخوں سے جانتا ہے۔ دوسرے شخص کو اس کا علم نہیں ہے۔

یہی حال علم کامل کا ہے کہ وہ شے کے ظاہر و باطن، اجزا اور اجزا کے اجزا اور تفصیل اور تفصیل کی تفصیل پر محیط ہوتا ہے یعنی تخلیقی مراحل سے واقف ہے۔

جبکہ دوسرے فرد کا تعلق محض گھر کی سطح کو دیکھنے سے ہے جب تک کہ وہ سطح کو ادھیڑ کر باطن تک نہ پہنچ جائے۔ وہ گھر بنانے کے عمل میں شریک نہیں ہوا اس لیے گھر کو دیکھتے ہوئے اس کا ذہن ظاہری خدوخال کو اہمیت دیتا ہے۔

دوسری طرف جس نے گھر بنایا ہے، گھر پر نظر پڑتے ہی یا گھر کا خیال آتے ہی اس کے ذہن میں پہلے سے لے کر آخری مرحلہ فلم بن جاتا ہے۔ اس میں اشارہ یہ ہے کہ ہر شے ریکارڈ ہے۔

علم کامل صرف ان لوگوں کو حاصل ہوتا ہے جن پر اللہ کی عنایت ہو۔ دوسرے لوگوں کو اس کی حقیقت سمجھانے کے لیے مثالوں سے کام لیا جاتا ہے۔

احمد بن مبارک کہتے ہیں کہ میں نے پیرومرشد سے عرض کیا کہ علم...... اشیا کا کیسے ادراک کرتا ہے؟

حضرت عبدالعزیز دباغ رحمۃ اللہ علیہ نے فرمایا، اگر علم کو ایک اونس صاف وشفاف پانی فرض کریں یعنی ایسی شے جو اصلی حالت پر قائم ہو۔ دوسرے برتن میں مزید ایک اونس پانی لیں جس میں قسم قسم کے قطرات شامل ہوں۔ مثلاً ایک قطرہ نمکین ہو، ایک قطرہ میٹھا ہو، ایک کڑوا، ایک ترش، ایک ٹھنڈا، ایک گرم وغیرہ۔ پہلا اونس خالص ہے اور دوسرا اونس اقسام کا مجموعہ ہے۔ اب اس مجموعہ کو خالص پانی میں ڈالیں تو دونوں خلط ملط ہو جائیں گے یعنی دیکھنے والے کے لیے ایک ہو گئے۔ پہلے اونس پانی کی حیثیت علم کی ہے۔ دوسرا اونس پہلے سے مختلف ہونے کی وجہ سے معلومات کی حیثیت رکھتا ہے یعنی شفاف پانی میں مختلف اقسام کی معلومات داخل ہوئیں۔

میں نے عرض کہ کیا دونوں پانی مل کر ایک ہو گئے یا اقسام مختلف ہونے سے ہر قطرہ علیحدہ رہتا ہے؟

فرمایا، یہ مخلوط ہو گئے ...... ایک ہو کر بھی الگ الگ ہیں۔ ان کی مقداریں موجود ہیں کیونکہ جب آپ اس پانی کو پئیں تو سارے ذائقے موجود ہوتے ہیں۔

شیخ نے فرمایا، ایک بار پھر سمجھو۔

ہتھیلی میں ایک قطرہ پانی لیا اور فرمایا یہ علم ہے۔

ایک اور قطرہ لیا، ملایا اور فرمایا، اب پہلے قطرہ میں نئی معلومات داخل ہو گئیں۔ کیا دونوں مل نہیں گئے؟

میں نے عرض کیا، جی

ایک قطرہ اور ملایا اور پوچھا کیا یہ بھی اس میں مل نہیں گیا؟ میں نے عرض کیا، جی

فرمایا، یہ گویا دوسرا معلوم ہے۔

اب تیسرا قطرہ ڈالا اور فرمایا کہ علم اور معلومات کے حاصل ہونے کی یہی کیفیت ہے۔

نورِ علم میں جہات (سمتیں) مغلوب ہوتی ہیں۔ پھر معلومات آنے سے درجہ بدرجہ سمتیں ظاہر ہوتی ہیں۔ معلومات حاصل ہوتی ہیں اور نورِ علم بڑھتا ہے اسی لیے نورِ علم کی کوئی انتہا نہیں ہے جس طرح معلومات کی کوئی انتہا نہیں۔

انہوں نے فرمایا کہ علم معلومات کے لیے غلاف کی حیثیت رکھتا ہے۔ اگر غلاف کے اندر تھوڑی چیز ہو گی تو غلاف کا جسم چھوٹا ہو گا۔ چیزیں کثیر ہوں گی تو غلاف بڑا ہو جائے گا۔ دلچسپ

بات یہ ہے کہ ابتدا میں یہ غلاف بہت چھوٹا ہوتا ہے اس قدر کہ اس میں ایک ہی معلوم سما سکتا ہے لیکن اس میں وسعت موجود رہتی ہے۔

علم کا دوسرا جزو ضائع نہ ہونا ہے۔ علم کبھی ضائع نہیں ہوتا، محفوظ رہتا ہے۔ علم میں پنہاں نور سے وہی واقف ہوتا ہے جو اس کا اہل ہو۔ نااہل کے سامنے رمز بیان ہو تو اس کی سمجھ سے ماوراء ہوتا ہے۔ اس طرح راز نہیں کھلتا، محفوظ رہتا ہے۔

اللہ کے برگزیدہ بندے کلام کرتے ہیں تو نیک و بد اور مومن و منافق ہر قسم کے لوگ سنتے ہیں۔ منافق لوگوں پر اثر نہیں ہوتا کیونکہ ذہن محدود ہونے سے حقیقت نہیں کھلتی۔ البتہ اہل محبت اور اہل ایمان حکمت کے موتی قبول کرتے ہیں۔ ارشاد باری تعالیٰ ہے:

''جب کفار نے اپنے دلوں میں جاہلانہ حمیت بٹھالی تو اللہ نے اپنے رسول ﷺ اور مومنوں پر سکینت نازل فرمائی اور مومنوں کو تقویٰ کا پابند رکھا کہ وہی اس کے زیادہ حقدار اور اہل تھے۔ اللہ ہر چیز کا علم رکھتا ہے۔'' (الفتح:۲۶)

انوار کا اثر پاک قلوب پر ہوتا ہے۔ شیخ دباغ رحمۃ اللہ علیہ نے فرمایا، فرض کرو کہ چار آدمی ہیں۔

ایک پاک باطن ہے اور اس کا علم کثیر ہے۔

دوسرا بھی پاک باطن ہے مگر علم قلیل ہے۔

تیسرا سیاہ قلب ہے اور شیطانی علوم رکھتا ہے۔

چوتھا بھی سیاہ قلب ہے مگر علم قلیل ہے۔

یہ سب ایک مقام پر اکٹھے ہوئے۔

پاک باطن قلیل علم رکھنے والا، پاک باطن کثیر علم والے سے استفادہ کرے گا، تیسرے اور چوتھے سے دور رہے گا اور نہ ان کے علم کی طرف متوجہ ہوگا۔ اس لیے کہ ذہن مختلف ہیں۔

اسی طرح سیاہ قلب...... سیاہ قلب سے متاثر ہوتا ہے، پاک علم کا ان پر کچھ اثر نہیں ہوتا کیونکہ ان میں مطابقت نہیں ہے۔ اچھا اچھے کے پاس اور برا برے کے پاس رہتا ہے۔

علم کا تیسرا جزو لغات اور آواز کی معرفت ہے۔

جب علم کامل میں اشیا کی معرفت حاصل ہوتی ہے تو یہ تمام لوازمات کے ساتھ ہوتی

ہے یعنی ہر جزو فہم ونظر بن جاتا ہے۔ آواز کا تعلق ان امور سے ہے جو کسی شے کا سبب ہیں۔ جب تک شے کا علم نہ ہو، آواز کا علم نہیں ہوتا۔ مثلاً اگر آپ نے قلم نہیں دیکھا تو قلم کہہ دینے سے ذہن میں قلم کی تصویر نہیں بنے گی۔ آواز کا کوئی سبب ہے یا آواز شے کا تعارف ہے۔

حیوان اور جمادات سے متعلق حضرت عبدالعزیز دباغ رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں کہ جمادات کی بھی آواز ہوتی ہے۔ مثلاً پانی کی سرسراہٹ، دروازہ کی کھڑکھڑاہٹ اور ایک پتھر سے دوسرے پتھر پر گرنے کی آواز وغیرہ۔ انسان آوازوں کو سن کر مطلب سمجھ جاتا ہے کیونکہ وہ آواز میں پنہاں تصویر دیکھ لیتا ہے۔ یعنی آواز جس شے کا تعارف کرا رہی ہے، وہ اس سے واقف ہے۔

حیوان کی دو قسمیں ہیں۔ ایک آدمی اور دوسرے جانور۔ جانوروں کو غیر ناطق کہا جاتا ہے جبکہ وہ آواز رکھتے ہیں۔ حیوان ناطق یعنی آدمی کی کوئی نہ کوئی زبان ہوتی ہے جسے عام لوگ جانتے ہیں۔ حیوان غیر ناطق یعنی پرندے، چوپائے، حشرات وغیرہ کی الگ الگ بولیاں مشہور ہیں۔ کامل علم رکھنے والا ان بولیوں کو جانتا ہے۔

اس کے بعد شیخ نے علم کا چوتھا جزو بیان کیا۔

فرمایا، انجام سے واقفیت علم کا چوتھا جزو ہے۔ یہ ایک نور ہے جس کے ذریعہ سے اشیا کی حقیقت واضح ہوتی ہے لہٰذا اس نور سے چیزوں میں تمیز پیدا ہوتی ہے۔ امتیاز درجہ بدرجہ ظاہر ہوتا ہے یہاں تک کہ چیزیں انجام تک پہنچتی ہیں اور ان میں تفریق ختم ہو جاتی ہے۔ بندہ غیب سے آتا ہے، بچپن، لڑکپن، جوانی اور بڑھاپے کے مدارج طے کر کے پھر غیب ہو جاتا ہے۔

فنا اور بقا انجام کی دو قسمیں ہیں۔ جمادات، حیوانات، نباتات وغیرہ پر سزا و جزا نہیں ...... یہ فنا کے زمرہ میں آتے ہیں۔ دوسرا بقا جیسا کہ مکلفین (انسان، جنات) وغیرہ۔ ان پر سزا و جزا ہے۔

علم کا چوتھا جزو دیکھ لیتا ہے کہ اس کی فنا کب اور کس طرح ہوگی اور شے کیسے فنا تک بتدریج پہنچے گی اور اس کے اجزا کس طرح گھٹ کر بالآخر معدوم ہو جائیں گے۔ اس کی فنا کس جگہ ہوگی، فنا کے اسباب کیا ہوں گے۔ فنا کے بعد زندگی دوسرے عالم میں منتقل ہوتی ہے۔ اور وہ اعمال کی مناسبت سے جنت یا دوزخ میں داخل ہوگا۔

شیخ دباغ رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں کہ علم کا پانچواں جزو انسان اور جنات کے علوم سے

متعلق ہے۔انسانوں سے تعلق رکھنے والے علوم کی تعداد تین سو چھیاسٹھ (366) ہے۔اور جنات سے متعلق علوم کی تعداد ان سے تین عدد کم یعنی تین سو تریسٹھ (363) ہے۔ان میں ظاہر و باطن دونوں علوم شامل ہیں۔

ظاہری معاش وہ وسائل ہیں جن سے ان کی زندگی قائم رہتی ہے۔کسب (معاش) کے اسباب مثلاً کھیتی کرنا، ہل چلانا، بڑھئی کا کام وغیرہ یا دستکاری سب شامل ہیں۔وسائل کے ضمن میں جاننا ضروری ہے کہ کون سی شے فائدہ دے گی اور کس سے نقصان کا اندیشہ ہے۔اس میں علم ادب بھی شامل ہے۔

رہی بات باطنی معاش کی تو یہ بندہ کو رب سے ملاتی ہے اور اسے گمراہی سے محفوظ رکھتی ہے۔اس میں شریعت اور انوار و اسرار کا جاننا شامل ہے۔چنانچہ انسان حالات و واقعات میں اللہ کی حکمتوں کو جاننے لگتا ہے، اسے معلوم ہوتا ہے کہ شریعت میں کس حکم کا کیا راز ہے اور یہ کہ دنیا و آخرت میں اس کی جزا و سزا کیا ہے۔

حضرت عبدالعزیز دباغ رحمۃ اللہ علیہ نے فرمایا کہ انہی علوم میں آفات کی معرفت اور ان سے بچنے کا طریقہ شامل ہے تاکہ فرد صاحب بصیرت ہو۔نباتات کے علوم بھی اسی زمرہ میں آتے ہیں۔

چھٹا جز وان علوم کی معرفت ہے جن کا تعلق کونین کے احوال سے ہے۔کونین سے مراد عالم علوی اور عالم سفلی ہے۔عالم کا انحصار سات امور پر ہے۔

☆ عناصر اربعہ یعنی پانی، مٹی، ہوا اور آگ

☆ مرکبات ثلاثہ یعنی نباتات، حیوانات اور معدنیات

علم میں پختگی کے لیے ضروری ہے کہ فرد ان تمام امور سے واقف ہو۔عناصر اربعہ زمین کی ہر تخلیق میں شامل ہیں۔ان میں ردوبدل سے آدمی، جنات، نباتات، ہوا، جمادات و دیگر تخلیق ہوتے ہیں۔فرد کو یہ بھی معلوم ہونا چاہیے کہ کون سی شے ہر مخلوق کے درمیان امتیاز کا سبب ہے۔یہ اس وقت ہوتا ہے جب فرد ان کے تخلیقی فارمولوں کا علم رکھتا ہے۔

مثلاً آدمی اور پہاڑ دونوں میں مٹی غالب ہے لیکن مٹی کی مقدار مختلف ہے اور اسی مناسبت سے دیگر ضروری اجزا بھی کم یا زیادہ ہوتے ہیں۔پھر یہ علم بھی ضروری ہے کہ ان میں نفع

رساں (فائدہ پہنچانے والی) اور ضرر رساں (نقصان پہنچانے والی) اشیا کون سی ہیں۔

آدمی کی تخلیق میں آگ کا عنصر بڑھ جائے تو یہ نقصان دہ ہے۔ جنات کی تخلیق میں مٹی کا غلبہ ہو تو وہ اپنے زون میں نہیں رہ سکتے، ان کی ہیئت اور شکل و صورت بدل جائے گی۔

تخلیقی فارمولوں کا علم رکھنے والا جانتا ہے کہ جب کسی عنصر یا شے کو پھیلا جائے تو اس کی قوت کمزور ہو جاتی ہے۔ مثلاً وقت کو طول دینے سے ذہن کی رفتار کم ہوتی ہے۔ اسی طرح مکانیت سمیٹ دی جائے تو وقت غالب ہو جاتا ہے یعنی محسوس نہیں ہوتا۔

ہر شے قوت رکھتی ہے اور قوت کا استعمال کس طرح کرنا ہے، اللہ تعالیٰ نے اس کا علم انسان کو عطا کیا ہے۔

ساتواں جز و جہات (ڈائی مینشن) کا ایک جہت میں محصور ہونا ہے۔ یہ علم کامل کے اجزا میں سے ہے۔ اس کی تشریح یہ ہے کہ علم چونکہ نور ہے اور تمام جہات میں اشیا کا ادراک رکھتا ہے اور ان پر محیط ہوتا ہے۔

قرآن کریم میں ارشاد ہے:

"اللہ آسمانوں اور زمین کا نور ہے۔ اس کے نور کی مثال ایسی ہے جیسے ایک طاق میں چراغ رکھا ہو، چراغ ایک فانوس میں ہو، فانوس کا حال یہ ہو کہ جیسے موتی کی طرح چمکتا ہوا تارا اور وہ چراغ زیتون کے ایک ایسے مبارک درخت سے روشن کیا جاتا ہو جو نہ شرقی ہے نہ غربی، جس کا تیل آپ ہی آپ بھڑکا پڑتا ہو چاہے آگ اس کو نہ لگے۔ روشنی پر روشنی۔ اللہ اپنے نور کی طرف جس کی چاہتا ہے راہنمائی فرماتا ہے۔ وہ لوگوں کی مثالوں سے بات سمجھاتا ہے۔" (النور: ۳۵)

نور غالب ہونے سے سمتوں کی نفی ہو جاتی ہے۔ اگر کسی کو اللہ کی طرف سے علمِ نور عطا ہو تو ایسے میں وہ ہر جہت میں دیکھتا ہے۔ اس وقت نگاہ میں ڈائی مینشن مغلوب ہو جاتی ہیں اور وہ جہت حاصل ہوتی ہے جہاں سے فرد شے کے ظاہر و باطن کو بیک وقت دیکھتا ہے۔ یہ کیفیت صاحب فتح (کشف) کے سوا کسی اور کو حاصل نہیں ہوتی۔

حضرت عبدالعزیز باغ رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں کہ جو شخص کسی چیز کو دیکھتے ہوئے الگ الگ جہت (ڈائی مینشن) کو محسوس کرتا ہے تو اس کا علم کامل نہیں ہے۔



اَلَآ اِنَّ اَوْلِيَآءَ اللّٰهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُوْنَ ○

"بے شک اللہ کے دوستوں کو خوف اور غم نہیں ہوتا"

ہمیں ہر چیز کے چھن جانے کا خوف ہے جب کہ ان میں کوئی شے ہماری ملکیت نہیں، وسائل آتے وقت ہم نہیں سوچتے کہ یہ کہاں سے آئے ہیں، ہمارے نہیں ہیں، دیئے گئے ہیں، مگر ان کے واپس لیے جانے کا خوف رہتا ہے۔

تحریر: سید اسد علی

آدمی کی خواہش ہوتی ہے کہ زندگی میں مشکلات نہ ہوں جب کہ حقیقت شناس شخص چاہتا ہے کہ میں مشکلات کو سر کرنے پر دسترس حاصل کروں۔

مرزا غالب نے یہ ہنر سیکھ لیا تھا اسی لیے کہا،

مشکلیں اتنی پڑیں مجھ پر کہ آساں ہو گئیں

مشکل کو حل کرنے کا ایک ہی طریقہ ہے......گھبرانے کے بجائے مشکل کا سامنا کریں۔ زندگی اس لیے پیچیدہ لگتی ہے کہ آدمی ماحول میں روایات سے نکلنا نہیں چاہتا یعنی اپنے کمفرٹ زون میں رہتا ہے۔ کمفرٹ زون میں رہنے کا مطلب اپنے اندر صلاحیتوں کا عدم ادراک ہے۔

جو چیز کسی شے کو مشکل یا آسان بناتی ہے وہ رویہ ہے اور رویوں کا تعلق شک اور یقین سے ہے جس سے تحفظ اور عدم تحفظ کا احساس پیدا ہوتا ہے۔

علم کا حصول، روزگار اور کاروبار میں محنت، بچوں کی تربیت، گھر بنانا، اعلیٰ مقام اور شہرت کے حصول کی سب کوشش کرتے ہیں، بعض کامیاب ہو جاتے ہیں اور بعض ناکام رہتے ہیں۔ البتہ کامیاب ہونے والے فرد کے لیے یہ نہیں کہا جا سکتا کہ کامرانی کے بعد عدم تحفظ کا احساس ختم ہو گیا، وقتی طور پر فرد خود کو شاد محسوس کرتا ہے لیکن وقت کے ساتھ ساتھ عموماً کیفیت تبدیل ہو جاتی ہے۔ خوشی کو پا لینے کی جدوجہد کے باوجود اکثریت عمر کے آخری مرحلہ تک اندیشوں میں گھری رہتی ہے۔ تحفظ کیا ہے، اور خواہشات پوری ہونے کے باوجود فرد خود کو محفوظ کیوں محسوس نہیں کرتا؟

دنیا کے اعلیٰ ترین ادارے اور درسگاہیں ڈاکٹر، انجینئر، سائنسدان، مصور، قلمکار اور فنکار بنانے کا دعویٰ کرتی ہیں اور مستقبل کے ماہرین تیار کرتی ہیں لیکن کسی تعلیمی درسگاہ میں ایسا نصاب

متعارف نہیں جس کو پڑھنے کے بعد فرد عدم تحفظ کے احساس سے نجات حاصل کرے۔ صدیوں کے سفر میں بے سکونی نے دیو ہیکل شکل اختیار کر لی ہے جس کے سامنے نوع آدم بے بس نظر آتی ہے۔

اس مختصر تحریر میں عدم تحفظ کے اسباب، وجوہات اور پیغمبرانہ طرز فکر پر روشنی ڈالی گئی ہے۔

موجودہ دور میں آدمی ...... آدمی کی دوا ہونے کے بجائے آدمی کی دوست اور غمخوار ...... مشینیں ہیں۔ ہم بیداری کا بیش تر حصہ ان میں الجھے رہتے ہیں۔ موبائل، لیپ ٹاپ، کمپیوٹر، ٹی وی، آئی پیڈ زندگی کا جزو لازم ہیں جن کے بغیر جینے کا تصور مشکوک ہو گیا ہے۔ جدید نظریات کے مطابق معاشرہ کے ساتھ قدم بہ قدم چلنے کے لیے واٹس ایپ، فیس بک، ٹویٹر، بلاگنگ اور سوشل میڈیا کے دیگر ذرائع اہم ہیں۔ حال یہ ہے کہ چند روز ان سے دور رہا جائے تو لوگ خیریت معلوم کرتے ہیں کہ بھائی کیا بات ہے آج کل فیس بک، واٹس ایپ یا ٹویٹر پر نظر نہیں آ رہے۔ فوائد بتائے جاتے ہیں کہ یہ ذرائع ہر وقت دنیا کے حالات سے باخبر اور ایک دوسرے سے ربط میں رکھتے ہیں۔ مگر ہر وقت کی "باخبری" نے زندگی کو اعتدال کی راہ سے ہٹا دیا ہے۔

تحقیق کے مطابق سوشل میڈیا کے استعمال سے پیدا ہونے والی بے اطمینانی ...... خوف کے نتیجہ میں اضطراب کے مماثل ہے، ہر پانچ میں سے ایک فرد اس مرض کا شکار ہے۔ منفی رویہ کا اثر دوسرے معاملات پر پڑتا ہے جس سے میاں بیوی کے درمیان تناؤ، شادی ٹوٹنا، کسی سے جھگڑا، بلا وجہ الجھنا، اجنبیوں پر اعتماد اور بے جا غصہ کی شکل میں سامنے آتا ہے۔

گھر اور باہر کا ماحول، والدین کے جھگڑے، گھر میں بے جا سختی، بچپن میں ڈرانا، خون خرابے پر مبنی فلمیں یا ویڈیو گیمز یا کتابیں اسکول میں اساتذہ کے تلخ رویے، بچوں سے بے حد لاڈ پیار بھی خود اعتمادی میں کمی اور عدم تحفظ کے احساس کے اسباب ہیں۔

جرمن ماہرین کے مطابق دور حاضر میں شاید کوئی مرض اتنی تیزی سے پھیلتا ہو جتنی ذہنی خلل، خوف اور اندیشے ہیں جو عدم تحفظ کا احساس پیدا کرتے ہیں جس سے شخصیت میں خلا واقع ہوتا ہے اور ذہن کمزور ہو جاتا ہے۔ خوف کے سبب بے یقینی بڑھتی ہے یہاں تک کہ فرد اندھیرے سے ڈرتا ہے، ہوائی جہاز اور پانی کے سفر سے خوف کھاتا ہے۔ ماہرین نفسیات اس طرح کے خوف کا علاج جس طریق پر کرتے ہیں وہ شیخ سعدی کی حکایت کے مطابق ہے۔

"بادشاہ دریا کی سیر کر رہا تھا، چند وزرا اور غلام ساتھ تھے۔ ایک غلام کا یہ دریا کا پہلا سفر تھا، ڈوبنے

کا خوف بڑھا تو واویلا کیا۔ کشتی میں موجود دانا نے بادشاہ سے کہا کہ اجازت ہو تو وہ اس کا خوف دور کر سکتا ہے۔ اجازت ملنے پر خادموں کو حکم دیا کہ اسے دریا میں پھینک دیں۔ جب وہ دو چار غوطے کھا چکا تو دانا نے کہا اب اس کو پانی سے نکال لو۔ وہ غلام جو ڈوب جانے کے ڈر سے شور کر رہا تھا، خاموش اور پرسکون ہو کر ایک طرف بیٹھ گیا۔ بادشاہ نے پوچھا اس عمل سے خوف کیسے دور ہوا۔ دانا نے جواب دیا، خوف کی وجہ مانوس نہ ہونا ہے۔ جس چیز کا خوف ہو، اس کا سامنا کرنے سے خوف دور ہو جاتا ہے"۔

عام فرد سے لے کر سرمایہ دار تک معاشرتی اور معاشی دباؤ کی وجہ سے چڑچڑے پن، یادداشت کی کمزوری، عدم توجہ، زندگی کو بیکار سمجھنا، خوشیوں سے کنارہ کشی، ذمہ داریوں سے فرار، قوت فیصلہ میں کمی، بلاوجہ جسمانی تھکن، نیند نہ آنا یا پھر دیر تک سونا، افسردہ اور چپ چاپ رہنا، میل جول سے کترانا، اشتعال میں آنا، ہر وقت شکوہ کرنے کے نفسیاتی امراض کا شکار ہے۔

ڈپریشن کے سبب بیماریوں سے دواساز کمپنیوں کا کاروبار اربوں ڈالر سالانہ سے تجاوز کر گیا ہے۔ لیکن ان کمپنیوں کے مالکان کی زندگی کو قریب سے دیکھا جائے تو وہ بھی کسی نہ کسی عدم تحفظ کے احساس میں مبتلا ہیں۔ دنیا بھر میں ڈپریشن کی ادویات کی مد میں 2016ء میں 3 ارب 75 کروڑ ڈالر سے زائد خرچ کیے گئے جس میں سالانہ 2.5 فیصد اضافہ ہو رہا ہے اور 2023ء میں ان کا کاروبار 16 ارب ڈالر تک پہنچ جائے گا۔

ڈپریشن سے متعلق ادویات کے استعمال میں ترقی یافتہ اور معاشی طور پر کمزور ممالک کی تفریق نہیں۔ ایک جگہ وسائل نہ ہونے کا رونا ہے تو دوسری جگہ تنہائی اور خاندانی روابط میں کمی ہے۔ ترقی یافتہ ممالک میں خودکشی کی شرح ترقی پذیر ممالک سے زیادہ ہے اور بنیادی وجہ ڈپریشن ہے۔ عالمی ادارہ صحت (WHO) کی رپورٹ کے مطابق خودکشی کے سبب زیادہ واقعات مشرقی یورپ میں ہوتے ہیں۔

تحقیق کے مطابق دنیا میں سالانہ دس لاکھ افراد خودکشی کرتے ہیں، ہر 40 سیکنڈ میں خودکشی کا کوئی واقعہ ہوتا ہے۔ گزشتہ 45 سالوں میں خودکشی کی تعداد میں 60 فیصد اضافہ ریکارڈ کیا گیا ہے۔ اگر زندگی صرف مادی آرام و آسائش کی تکمیل کا ذریعہ ہے تو پھر خودکشی کی شرح میں اضافہ کیوں ہو رہا ہے؟

دانشور، عالم فاضل، سائنسدان اور ذہین ترین افراد بھی عدم تحفظ کے عفریت سے محفوظ نہیں ہیں۔ بتایا جاتا ہے کہ مشہور ماہر نفسیات سگمنڈ فرائیڈ موت کا تصور کر کے بے ہوش ہو جاتا تھا۔

ہٹلر کئی بیماریوں میں مبتلا تھا، موت کا خوف اس پر حاوی تھا، تقریر کے دوران ارد گرد محافظ کھڑے ہوتے اور اس کا چہرہ شاذو نادر نظر آتا۔ کہا جاتا ہے کہ خوف ہٹلر کی خودکشی کا سبب بنا۔

نیوٹن کے بارے میں مشہور ہے کہ وہ شہرت کے چھن جانے کے خوف کا شکار تھا۔ کشش ثقل کا تصور نیوٹن سے بہت پہلے رابرٹ ہوک نے دیا لیکن وہ اسے فارمولے یا مساوات کی صورت میں پیش نہ کر سکا۔ نیوٹن جانتا تھا کہ اس کی کشش ثقل کا نظریہ رابرٹ ہوک سے ماخوذ ہے لیکن وہ اپنی ہر تقریر میں رابرٹ ہوک کو نالائق کہتا۔ رابرٹ ہوک کی موت کے بعد نیوٹن نے اس کی آخری تصویر (پورٹریٹ) بھی جلوادی۔

ایڈیسن کے ہم عصر محقق ٹیسلا نے AC کرنٹ دریافت کیا۔ ایڈیسن پر واضح ہو گیا تھا کہ AC کرنٹ DC کے مقابلہ میں موثر ہے لیکن اپنی شہرت متاثر ہونے کا خدشہ تھا۔ وہ لوگوں کی توجہ ہٹانے کے لیے AC کرنٹ کو نقصان دہ ثابت کرنے کی کوشش کرتا۔

عوام اور حکمران ایک دوسرے کا آئینہ ہیں۔ معاشرہ خوف میں مبتلا ہو تو یہ مملکت و ریاست کے عدم تحفظ کا عکس ہے۔ ملک و قوم کے تحفظ کے لیے ماہرین ایسی حکمت عملی تیار کرتے ہیں جس سے دوسرے ممالک میں تباہی و انتشار پھیلتا ہے۔ ایک مثال موجودہ دور میں اسلحہ کی دوڑ ہے۔ اسٹاک ہوم انٹرنیشنل پیس ریسرچ انسٹی ٹیوٹ کی رپورٹ کے مطابق 2015ء میں پوری دنیا میں جنگی خرچوں کی مد میں 1679 ارب ڈالر خرچ کیے گئے جو 2016ء میں بڑھ کر 1688 ارب ڈالر ہو گئے۔

ایک اندازہ کے مطابق دنیا کے نو ممالک کے پاس اپنی حفاظت کے لیے چودہ ہزار سے زائد ایٹمی ہتھیار ہیں۔ کہا جاتا ہے کہ اس وقت سب سے بڑا ایٹم بم ٹی سار بومبا ہے۔ 27 ٹن وزنی یہ بم ہیروشیما اور ناگاساکی کے مجموعی دھماکے سے 1570 گنا بڑا دھماکا پیدا کرتا ہے یعنی ایک ایٹم بم سے کروڑوں لوگ متاثر ہوں گے۔

ہزاروں ایٹم بموں میں سے صرف سو ایٹم بم بھی استعمال ہو گئے تو زمین بنجر اور ویران ہو جائے گی، سیاہ بادل چھا جائیں گے، سورج کی روشنی زمین تک نہیں پہنچے گی، درجہ حرارت گر

جائے گا اور اس صورتحال کا دورانیہ تقریباً 25 سال پر مشتمل ہوگا اس کی وجہ سے اوزون کا حفاظتی فضائی غلاف ختم ہوجائے گا۔ زمین پر الٹراوائلٹ لہروں کے حملہ میں 80 فیصد اضافہ ہوگا۔ عدم تحفظ کی بدولت حفاظت کے لیے اتنے ایٹمی ہتھیار موجود ہیں جو زمینی حیات کو نوے (90) دفعہ مکمل طور پر ختم کرنے کے لیے کافی ہیں۔ ہائیڈروجن بم اور کیمیائی ہتھیاروں کی تفصیل الگ ہے۔

بے شمار ظالم بادشاہ اور حکمران گزرے ہیں جنہوں نے محفوظ رہنے کے لیے محلات اور قلعے بنوائے، فوجیں تیار کیں، کنیزوں اور غلاموں کے دستے رکھے لیکن موت نے ان پر دبیز پردے ڈال دیئے۔ اقتدار و اختیار کے بعد بھی خوف اس لیے ہے کہ ہر راستہ منزل کو نہیں جاتا!

قارئین! جو لوگ دنیاوی زندگی کو سب کچھ سمجھتے ہیں، وہ بھول جاتے ہیں کہ ایک دن مرنا ہے۔ موت کیا ہے اس سے وہ واقف نہیں اس لیے خوف میں مبتلا ہوجاتے ہیں اور مرنا نہیں چاہتے جبکہ موت وہی مقام ہے، جہاں سے وہ اس دنیا میں آئے ہیں۔

بیان کی گئی طرز فکر کے برعکس اب عشق و وفا کا ذکر بھی پڑھیئے۔ زندگی کو اللہ کی امانت سمجھنے والوں کی ہر سانس محبت کی خوشبو ہے اور خوف و غم کا سایہ ان سے دور ہے۔

ایک غزوہ سے واپسی پر مسلمان لشکر نے راستہ میں پڑاؤ کیا۔ اس جگہ درختوں کے کئی جھنڈ تھے۔ دوپہر کا وقت تھا۔ صحابہ کرام درختوں کے سائے میں سو گئے۔ سیدنا حضور پاک ﷺ بھی ایک درخت کی چھاؤں میں آرام فرمارہے تھے، تلوار شاخ سے لٹکی ہوئی تھی۔ ایک بدو موقع کی تاک میں تھا، دبے قدموں آیا اور آپ ﷺ کی تلوار نیام سے نکال لی، اور سامنے آتے ہوئے کہا، اے محمد ﷺ! بتاؤ اب تمہیں کون بچائے گا؟

حضور پاک ﷺ نے اطمینان سے فرمایا...... اللہ!

یہ سنتے ہی بدو کے ہاتھ سے تلوار گر گئی۔

حضور ﷺ نے فتح کے بارے میں جو پیشین گوئیاں فرمائی تھیں ان میں سے ایک یہ تھی کہ آپ ﷺ نے حضرت عدی سے فرمایا، خدا کی قسم تم عنقریب سنو گے کہ پورے خطۂ عرب میں دین پھیل جائے گا، ہر طرف امن ہوگا، ایک عورت تنہا قادسیہ سے روانہ ہوگی اور بے خطر مدینہ پہنچے گی...... دوران سفر اسے کوئی خوف نہیں ہوگا!

امیر المومنین حضرت عمر رضی اللہ عنہ کے دور حکومت میں اسلامی سلطنت چوبیس لاکھ

مربع میل پر پھیل چکی تھی۔ اپنے عہد میں اسلامی سپر پور کے حکمران ہونے کے باوجود آپ کے ساتھ سپاہیوں اور غلاموں کی فوج ہوتی نہ سونے چاندی اور ہیرے جواہرات کے تخت و تاج۔ یہ چیزیں اس دور میں روم و فارس کے بادشاہوں کا امتیازی شان تھیں۔ البتہ حضرت عمر رضی اللہ عنہ راتوں کو مدینہ کی گلیوں میں گشت کرتے اور فرماتے، اگر فرات کے کنارے ایک کتا بھی پیاسا مر گیا تو قیامت کے روز عمر سے پوچھ گچھ ہوگی۔

موطا امام محمد میں روایت ہے کہ جب حضرت عمر رضی اللہ عنہ نے شام کا سفر کیا، شہر کے قریب پہنچ کر کسی کام سے اترے، واپس آئے تو اپنے غلام، اسلم کے اونٹ پر سوار ہو گئے اور غلام کو اپنے اونٹ پر سوار کیا۔ ادھر اہل شام استقبال کو آتے تھے، جو آتا پہلے غلام کی طرف متوجہ ہوتا، وہ حضرت عمر رضی اللہ عنہ کی طرف اشارہ کرتا، لوگ خلیفہ وقت کو دیکھ کر تعجب اور سرگوشیاں کرتے۔

رسول اللہ ﷺ کے روحانی علوم کے وارث اولیاء اللہ کی زندگی خوف و غم سے آزاد ہے۔ اللہ کی دوستی کا مطلب یہی ہے کہ دوست (ولی) کو خوف اور غم نہ ہو۔

غوث الاعظم شیخ عبدالقادر جیلانی رحمۃ اللہ علیہ کو والدہ نے نصیحت فرمائی کہ بیٹا! جھوٹ نہیں بولنا...... دوران سفر ڈاکوؤں نے قافلہ لوٹ لیا لیکن آپ نے پروا نہیں کی اور پوچھنے پر سچ بتا دیا کہ رقم کہاں رکھی ہے۔ ان کی نظر میں والدہ کے حکم کی اہمیت تھی، پیسے کی نہیں۔

دربار رسالت ﷺ سے حکم ملنے کے بعد سلطان الہند خواجہ معین الدین چشتی رحمۃ اللہ علیہ نے ہندوستان کے علاقہ اجمیر کا رخ کیا۔ ایک طرف آپ چند اصحاب کے ہمراہ اور دوسری طرف راجا پرتھوی راج چوہان، اس کی فوج اور ساحروں کا ٹولہ تھا لیکن اللہ اور اس کے رسول ﷺ سے ربط اور اللہ کے احکام کے مطابق زندگی گزارنے کی وجہ سے خواجہ اجمیر رحمۃ اللہ علیہ نے حالات کا مقابلہ کیا اور بالآخر حق کا پیغام پھیلانے میں کامیاب ہوئے۔

حضرت نظام الدین اولیاء رحمۃ اللہ علیہ کے دور میں کئی بادشاہ تخت نشین ہوئے۔ بعض آپ کے خلاف تھے اور دربار میں حاضری کا حکم دیتے، جاسوسوں کو بھیج کر حالات معلوم کرواتے اور بالواسطہ تادیبی کارروائیوں کی دھمکیاں دیتے تھے مگر آپ نے پروا نہیں کی۔

قارئین! مضمون میں زندگی کے دو رخ پیش کیے گئے ہیں۔ ایک کی اساس مادیت ہے اور دوسرے کی بنیاد اللہ سے تعلق ہے۔ ذہن اللہ سے ہٹتا ہے تو خوف و غم پیدا ہوتا ہے اور جب توجہ

اللہ کی جانب ہوتی ہے تو آدمی پہاڑ کو بھی رائی کے دانہ کی مانند دیکھتا ہے۔

ہمیں ہر چیز کے چھن جانے کا خوف ہے جبکہ ان میں کوئی شے ہماری ملکیت نہیں۔ وسائل آتے وقت ہم نہیں سوچتے کہ کہاں سے آئے ہیں، ہمارے نہیں ہیں، دیئے گئے ہیں.....مگر ان کے واپس لیے جانے کا خوف رہتا ہے۔ ہر خواہش پر سوچتے ہیں کہ پوری ہوگی یا نہیں...... یہاں سے خوف شروع ہوتا ہے۔ جو چیز مقرر وقت تک استعمال کے لیے ہے، اس کو ملکیت سمجھنا نادانی ہے۔ملکیت کا تصور ختم ہونے سے اضطراب ختم ہو جاتا ہے۔

زندگی تقاضوں کے دوش پر سفر کرتی ہے۔ تقاضے پیدا ہوتے ہیں، فرد تکمیل کی طرف متوجہ ہوتا ہے جس سے تسکین ملتی ہے۔ تسکین کہاں ہوتی ہے، پیاس کیسے لگتی ہے، پانی کون پیتا ہے، پانی کا خیال کہاں سے آتا ہے......؟ تقاضے یا جسم کو اہمیت دینے کی وجہ سے آدمی یہ سب نہیں سوچتا۔ ظاہری چیزوں پر توجہ سے ظاہری امکانات مدنظر ہوتے ہیں، بے چینی اور عدم تحفظ کا احساس پیدا ہوتا ہے۔سوال یہ ہے کہ خوف کیسے ختم ہو؟

اردگرد نظر دوڑایئے کیا کوئی فرد نظر آتا ہے جو خوف سے بے نیاز اور زندگی سے مطمئن ہے......؟ جی ہاں...... بچے! کیا آپ نے غور کیا ہے کہ بچوں کے چہروں پر سکون کیوں ہوتا ہے اور خوف کس وقت طاری ہوتا ہے......؟ ماں پاس ہوتی ہے تو بچہ مطمئن ہوتا ہے اور جب ماں نظر نہیں آتی تو بے چین ہو جاتا ہے۔ اطمینان کی وجہ یہ ہے کہ بچہ نے خود کو ماں کے سپرد کر دیا ہے۔ دونوں صورتوں میں یہ بات اس کا یقین ہے کہ ماں باپ میرے نگہبان ہیں، ان کی موجودگی میں وہ آسودہ رہتا ہے۔

خود کو اس ہستی کے سپرد کریں جس نے ہمیں پیدا کیا، رزق اور تحفظ کا انتظام کیا۔ جب تک اللہ سے تعلق مضبوط نہیں ہوگا، ہم خوف و غم میں مبتلا رہیں گے۔

انبیائے کرام اور اولیاء اللہ روحانی تقاضوں کی تکمیل کرتے ہیں اس لیے عدم تحفظ کے زہریلے احساس سے محفوظ رہتے ہیں۔ عظیمی صاحب فرماتے ہیں:

"جو بندے آگاہی کے ناپید کنار سمندر میں اتر جاتے ہیں ان پر سے ٹائم اسپیس کی گرفت ٹوٹ جاتی ہے اور وہ زمان سے پیدا شدہ تمام عوامل رنج و غم، پریشانی و اضمحلال، فکر و تردد سے اپنا رشتہ منقطع کر لیتے ہیں۔ جب کوئی بندہ اس دائرہ کار میں منتقل ہو جاتا ہے تو اس کے اوپر اللہ تعالیٰ کے انعامات و اکرامات کی بارش ہونے لگتی ہے اور ساری کائنات اس کے گرد گھومتی ہے۔"

☆☆☆☆☆☆☆☆☆



تحمل و برداشت کی ضرورت و اھمیت

(تعلیماتِ مصطفیٰ صلی اللہ علیہ وسلم کی روشنی میں)

سائل سے نرمی سے گفتگو کرنا صدقہ سے کہیں بہتر ہے۔

اللہ نے اپنی ذات کو بندے کے سامنے شانِ حلم کے ساتھ متعارف کروایا

تحریر: ﴿ڈاکٹر نعیم انور نعمانی﴾

ارشادِ باری تعالیٰ ہے:

قَوْلٌ مَّعْرُوْفٌ وَّمَغْفِرَةٌ خَيْرٌ مِّنْ صَدَقَةٍ يَّتْبَعُهَآ اَذًى ۗ وَاللّٰهُ غَنِيٌّ حَلِيْمٌ ○

(البقرة: ۲:۲۶۳)

"(سائل سے) نرمی کے ساتھ گفتگو کرنا اور درگزر کرنا اس صدقہ سے کہیں بہتر ہے جس کے بعد (اس کی) دل آزاری ہو، اور اللہ بے نیاز بڑا حلم والا ہے"۔

انسان کی زندگی میں اس کی حقیقی پہچان اس کا قول اور اس کا فعل ہے۔ اگر انسان کی کل زندگی کا جائزہ لیا جائے تو اس کی ساری حیات سمٹ کر دو چیزوں تک محدود اور مقید ہو جاتی ہے۔

۱۔ قول ۲۔ فعل

قرآن ان دونوں چیزوں کو سنوارنے اور ان کو اعلیٰ و افضل بنانے کے لیے بار بار ترغیبات دیتا ہے کہ ہر انسان اپنے قول کو قولِ احسن کیسے بنائے اور اپنے فعل کو فعلِ احسن کیسے کرے؟

قول کا تعلق زبان سے ہے اور فعل کا ناطہ سارے اعضاء جسد سے ہے، قول جب نرمی سے معمور اور درگذر سے بھرپور ہو جائے تو وہ قول حلیم بن جاتا ہے اور فعل جب نیکی سے مزین ہو جائے اور صالحیت سے آراستہ ہو جائے تو فعلِ صالح بن کر انسان کی فوز دنیوی اور نجات اخروی کا باعث بن جاتا ہے۔

حلم کا مفہوم: حلم اور رفق دونوں قول کی صفات ہیں۔ حلم درگذر کرنے، معاف کرنے، نظر انداز کرنے اور بخش دینے کو کہتے ہیں۔ خُلقِ حلم سے مراد وہ انسانی خُلق ہے جس میں کسی کی کوتاہی و غفلت پر اس سے درگذر کیا جائے اور کسی بد عملی اور سستی پر اس سے صرف نظر کیا جائے۔

باری نے اپنی ذات کو اپنے بندے کے سامنے اپنی شانِ حلم کے ساتھ متعارف کرایا ہے۔ جب باری تعالیٰ خود کو ''حلیم'' کہتا ہے اور بندے بھی اپنے رب کو شانِ حلم کے ساتھ دیکھتے ہیں تو اس شانِ حلم کا معنی یہ ہے کہ وہ رب جو اپنے بندوں کے گناہوں پر گرفت کرنے کی بجائے درگذر کرے، ان کی خطاؤں سے صرف نظر کرے، غفلتوں کو معاف کر دے تو بندوں کو بھی چاہیے کہ وہ آپس کے تعلقات میں اللہ تعالیٰ کی اسی صفت کی روشنی سے اپنی سیرت و کردار کو منور کریں۔

رفق کا مفہوم: رفق کا معنی نرمی اختیار کرنا اور دوسرے پر رحم و مہربانی کرنا ہے۔ رفق میں دوسرے کو نفع پہنچانے کا مفہوم بھی پایا جاتا ہے۔ جب بندہ دوسروں کی مدد کرے، دوسروں کا سہارا بنے، دوسروں کے لیے دوستانہ اور محبانہ سلوک کو فروغ دے، دوسروں کو اپنا ساتھی بنائے اور دوسروں کے لیے نفع رسانی کا باعث ہو تو ایسے خُلق کو خُلقِ رفق کہتے ہیں۔

مذکورہ آیت کریمہ میں اللہ رب العزت ''قَوْلٌ مَّعْرُوْفٌ وَّمَغْفِرَةٌ'' میں اپنی شانِ حلم کو بیان کر رہا ہے۔ وہ اپنے بندوں کو قول معروف اور قول غفران کو اختیار کرنے کا حکم دیتا ہے۔ جب انسان کا قول، قول معروف، قول لین، قول غفران، قول معافی اور قول درگذر میں ڈھل جائے تو تب جا کر انسان بھی خُلقِ حلم اور خُلقِ رفق کا حامل ٹھہرتا ہے۔ اللہ رب العزت اپنے بندوں میں قول معروف سے جنم لینے والے ''حلم'' کو دیکھنا چاہتا ہے اور قول مغفرۃ سے ظاہر ہونے والی رفق کا اظہار دیکھنا چاہتا ہے۔ جب بندہ ان خدائی صفات سے خود کو مزین کر لیتا ہے تو وہ عبدِ صالح اور عبدِ کامل بن جاتا ہے اور یوں اپنے خُلق میں حلیم اور رفیق ٹھہرتا ہے۔

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کا خُلق رفق و حلم: باری تعالیٰ نے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کے خُلقِ حلم اور خُلقِ رفق کو بیان کرتے ہوئے ارشاد فرمایا:

فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللّٰهِ لِنْتَ لَهُمْ ۚ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيْظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوْا مِنْ حَوْلِكَ ۖ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ۔ (آل عمران ۳:۱۵۹)

''(اے حبیب والا صفات!) پس اللہ کی کیسی رحمت ہے کہ آپ ان کے لیے نرم طبع ہیں اور اگر

آپ تند خو (اور) سخت دل ہوتے تو لوگ آپ کے گرد سے چھٹ کر بھاگ جاتے، سو آپ ان سے درگذر فرمایا کریں اور ان کے لیے بخشش مانگا کریں"۔

اس آیتِ کریمہ نے رسول اللہ ﷺ کے خُلقِ رفق اور خُلقِ حلم کو واضح کیا ہے۔ خُلقِ رفق کو باری تعالیٰ نے "لنت لھم" کے کلمات کے ساتھ بیان کیا ہے کہ آپ ﷺ لوگوں کے لیے نرم دل واقع ہوئے ہیں...... آپ ﷺ لوگوں پر مہربانی اور کرم نوازی کرنے والے ہیں...... آپ ﷺ دوسرے لوگوں سے محبت و نرمی اور شفقت و مہربانی سے معمور اور مملو سلوک کرنے والے ہیں ......اسی خُلقِ رفق کی بنا پر آپ ﷺ دوسرے لوگوں کی بات نہ صرف سنتے ہیں بلکہ ان کے مسائل کے حل میں ان کی مدد و نصرت کرتے ہیں اور ہر ممکن دوسرے لوگوں کو نفع پہنچاتے رہتے ہیں...... یہ نرمی اور نفع رسانی کا عمل ہی آپ ﷺ کے خُلقِ رفق بنائے ہوئے ہے۔

اس خُلقِ رفق کی بنیاد اور اساس آپ ﷺ کا خُلقِ حلم بنتا ہے۔ خُلقِ حلم میں دوسروں کا بوجھ اٹھانا، دوسروں کے ناروا قول اور ناموزوں فعل پر صبر کا مظاہرہ کرنا آتا ہے۔ خُلقِ حلم میں دوسرے کے غیر مہذب قول اور فعل کو برداشت کرنا آتا ہے۔ حتیٰ کہ تحمل اور برداشت کا اظہار کرتے ہوئے انہیں معاف کر دینا اور ان سے درگذر کرنا اور ان سے باوجود قدرت کے انتقام نہ لینا ہے۔ قرآن پاک بیان کرتا ہے کہ آپ ﷺ کا یہ خلق اس وجہ سے ہے کہ آپ ﷺ غلیظ القلب نہیں بنائے گئے بلکہ رقیق القلب بنائے گئے ہیں...... آپ ﷺ کے دل میں سختی و ترشی نہیں بلکہ آپ ﷺ کے قلبِ انور میں نرمی و مہربانی ہے...... آپ ﷺ کے دل میں دوسروں کے لیے نفرت کی بجائے محبت ہے...... آپ ﷺ دوسروں کو خود سے دور کرنے کی بجائے اپنے قریب کرتے ہیں۔

خُلقِ رفق اور خُلقِ حلم کا اثر دوسروں کو اپنے قریب کرنا اور غیروں کو اپنا بنانا ہے، ان کو خود سے جدا کرنا اور دور کرنا نہیں ہے۔ اس لیے ہم دیکھتے ہیں اگر رسول اللہ ﷺ کی بارگاہ میں کوئی بداخلاق آتا، کوئی تہذیب و تمدن سے عاری اور شائستگی و سنجیدگی سے محروم آتا، کوئی جہالت کا پروردہ اعرابی اور بدو بھی آجاتا تو آپ ﷺ کا حلم اس کی بداخلاقی، بدتمیزی، بدتہذیبی اور بدشائستگی پر غلبہ

پالیتا اور ان کا بظاہر نا قابل برداشت اور غیر متحمل طرز عمل بھی آپ ﷺ کے تحمل اور آپ ﷺ کے حِلم کی قوت کے نیچے رہتا۔

اعلیٰ اخلاق آپ ﷺ کی پہچان تھے : آپ ﷺ اپنے اعلیٰ خُلق "حلم" کی بنا پر دوسروں کو بڑی آسانی سے معاف فرما دیتے اور ان سے درگزر کرتے جبکہ یہ عمل عام انسانوں کے لیے کرنا بڑا مشکل ہوتا ہے۔ یہ اخلاق کریمانہ آپ ﷺ کی طبیعت کی لازمی پہچان اور آپ ﷺ کی شخصیت کی شناخت تھے۔ اس لیے قرآن نے کہا "**ولو کنت فظاغلیظ القلب لانفضوا من حولك**" اگر آپ ﷺ تند خو، سخت دل ہوتے اور غلیظ القلب ہوتے اور رقیق القلب نہ ہوتے تو دل کی سختی آپ ﷺ کے ارد گرد جھرمٹ نہ ہونے دیتی اور نہ ہی آپ ﷺ کی قربت کی خواہش پیدا ہونے دیتی۔ اس لیے ہم نے آپ ﷺ کو سخت دل، غلیظ القلب اور دل کا کرخت بنایا ہی نہیں بلکہ آپ ﷺ کو حلم والا بنایا ہے۔ اس لیے آپ ﷺ اپنی شان حلم کے ذریعے **فاعف عنهم** نہ صرف خود بھی معاف کریں بلکہ اللہ سے بھی ان کی معافی چاہیں۔ گویا ان کو اپنی شانِ حلم کے ذریعے نہ صرف انہیں اپنی بارگاہ سے معافی کا پروانہ دیں بلکہ رب کی بارگاہ سے بھی ان کی معافی طلبی کے خواستگار ہوں۔

باری تعالیٰ نے رسول اللہ ﷺ کے خُلقِ رفق اور خُلقِ حِلم کو واضح کرتے ہوئے سورۃ الفرقان میں ارشاد فرمایا:

وَعِبَادُ الرَّحْمٰنِ الَّذِيْنَ يَمْشُوْنَ عَلَى الْاَرْضِ هَوْنًا وَّاِذَا خَاطَبَهُمُ الْجٰهِلُوْنَ قَالُوْا سَلٰمًا ○ (الفرقان: ۲۵: ۶۳)

"اور (خدائے) رحمان کے (مقبول) بندے وہ ہیں جو زمین پر آہستگی سے چلتے ہیں اور جب ان سے جاہل (اکھڑ) لوگ (ناپسندیدہ) بات کرتے ہیں تو وہ سلام کہتے (ہوئے الگ ہو جاتے) ہیں۔"

اس آیت کریمہ میں عبدالرحمٰن کی عاجزی وانکساری سے خُلقِ رفق کا اخذ واستنباط کیا جا رہا ہے اور جہلاء سے مخاطبت اور ان کے کلمہ سلام سے خُلقِ حِلم کا استشہاد کیا جا رہا ہے۔ چال و چلن میں عاجزی وانکساری، نرمی اور ملنساری کا پتہ دیتی ہے اور رفتار میں آہستگی اُن میں موجود

جذبہ رفق کو ظاہر کرتی ہے۔ اُن کا جہلا سے اعراض اور اُن کو نظر انداز کرنا، اُن کی حرکات وسکنات سے صرف نظر کرنا اور اُن کی کوتاہیوں پر اُن سے درگذر کرنا، اُن عبدالرحمٰن میں موجود خُلقِ حِلم کو ظاہر کرتا ہے۔ حِلم کے معانی میں سے ایک معنی جہالت سے بچنا اور عقل کو اختیار کرنا بھی ہے، اس لیے اپنے زمانے کے جہلا سے بچنا، اُن کے ساتھ الجھنے سے رُکنا اور اُن کی جہالت کے شر سے خود کو محفوظ بھی کرنا، خُلقِ حلم ہے۔

خُلقِ حلم و بردباری کی اہمیت کو واضح کرتے ہوئے رسول اللہ ﷺ نے اشج عبدالقیس سے فرمایا:

ان فيك خصلتين يحبهما الله تعالى الحلم والاناة۔

''تمہارے اندر دو خصلتیں ایسی ہیں جو اللہ تعالیٰ کو پسند ہیں، ایک حلم و بردباری اور دوسری وقار و تمکنت ہے''۔

خُلقِ حلم اختیار کرنے سے انسان کی شخصیت میں بردباری کا وصف آتا ہے۔ اس کی قوت برداشت میں اضافہ ہوتا ہے، دوسروں کی ناروا باتوں کو صبر کے ساتھ سن لیتا ہے اور اپنے جذبہ غیض وغضب کو بھڑکنے نہیں دیتا۔ اسی طرح جب دوسروں کے ناموزوں اور تہذیب سے خالی اور عاری اقوال و اعمال بھی بوجھ بنتے ہیں تو وہ ان سارے بوجھوں کو قوت تحمل کے ساتھ برداشت کر لیتا ہے۔ اس حسین خُلقِ حلم کی وجہ سے ان کی شخصیت وقار و تمکنت اور رفعت وعظمت سے سرفراز ہو جاتی ہے۔

خُلق حِلم کا کمال: سیرت طیبہ کا مطالعہ کریں تو رسول اللہ ﷺ کے خُلقِ حِلم کے ایسے مظاہر ہمارے سامنے آتے ہیں کہ جس کے نقوش کی تلاش میں انسانیت آج بھی عازم سفر ہے۔ خُلقِ حِلم اس وقت اپنے کمال کو پہنچتا ہے جب اس کا عملی اظہار اس شخص کے ساتھ کیا جائے جو آپ کی جان کا دشمن ہو، عداوت جس کا مقصود حیات ہو اور جہالت جس کی علامت ہو۔ ام المومنین حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا روایت کرتی ہیں:

دخل رهط من اليهود على رسول الله فقالوا: السام عليكم، قالت عائشة:

ففهمتها، فقلت: وعليكم السام واللعنة، فقال رسول الله: مهلا يا عائشة، ان الله يحب الرفق في الامر كله، كله، فقلت: يارسول الله! اولم تسمع ماقالوا؟ قال رسول الله: قد قلت وعليكم۔

(صحيح بخاری، كتاب الادب، باب الرفق ٥:٢٢٤٢، الرقم: ٥٦٧٨)

”یہودیوں کی ایک جماعت رسول اللہ ﷺ کی بارگاہ میں حاضر ہوئی تو انہوں نے کہا، ”السام علیکم“ (تمہیں موت آئے)۔ حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں کہ میں کی گفتگو مفہوم سمجھ گئی اور میں نے ان کا جواب دیا: تمہیں موت آئے اور تم پر لعنت ہو۔ حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا کا بیان ہے کہ اس پر رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: اے عائشہ رضی اللہ عنہا! جانے دو، اللہ تعالیٰ تمام معاملات میں نرمی کو پسند کرتا ہے۔ میں عرض گزار ہوئی: یارسول اللہ ﷺ! شاید آپ ﷺ نے سنا نہیں جو انہوں نے کہا؟ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: میں نے کہہ دیا تھا کہ تم پر ہو“۔

اب اس حدیث مبارکہ میں رسول اللہ ﷺ کا خُلقِ حلم اور خُلقِ رفق دیکھئے۔ دشمن آپ ﷺ کو بددعا دے رہا ہے، ام المومنین حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا اس کے اس قول ”السام علیکم“ (آپ پر موت آئے)۔ پر غصے میں آجاتی ہیں اور اسی کے کلمات دہرا دیتی ہیں اور ایک کلمے کا اضافہ کردیتی ہیں کہ علیکم السام واللعنة (موت تم پر آئے اور اللہ کی لعنت تم پر ہو) جواب میں ایک کلمہ اللعنۃ کے اضافے کی وجہ سے رسول اللہ ﷺ ام المومنین حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا سے فرماتے ہیں کہ اے عائشہ اسے چھوڑ دو، اس سے صرف نظر کرو اور انہیں نظرانداز کرو، تم نرمی اور خوش گفتاری کو اختیار کرو، اس لیے کہ اللہ کی سنت اور طریق یہ ہے کہ اللہ ہر معاملے میں نرمی کو پسند کرتا ہے۔

یعنی جو اس نے کہا، اس پر اتنا ہی جواب دینا کافی ہے۔ اس پر مزید کسی جملے اور کلمے کے اضافے کی ضرورت نہیں، اس لیے کہ یہ خُلقِ رفق اور خُلقِ حلم کے خلاف ہے۔

خلاصہ کلام: تعلیم اور علم کا مقصد ایک انسان کو معاشرے کا بہترین انسان بنانا ہے۔ علم روشنی کا نام ہے اور عمل اس روشنی کو اپنانے کا نام ہے۔ انسان کی رفعت اور عظمت اعلیٰ اخلاق کے ذریعے قائم ہوتی ہے۔ اپنے خلق و عادت میں نرم خو رہنا، نرمی اختیار کرنا، دوسروں کے ساتھ مہربانی کا رویہ اپنانا، اپنے سلوک حیات کو نرم برتاؤ کے ذریعے حسنِ سلوک میں بدل دینا خُلقِ رفق

کو اپنے وجود میں بسانا ہے۔

حضرت ابی درداء روایت کرتے ہیں کہ آپ ﷺ نے فرمایا:

من فقه الرجل رفقه في معيشته

(احمد بن حنبل، المسند ۵/۱۹۴، الرقم: ۲۱۷۲۲)

''آدمی کی سمجھداری کی علامت اس کی دنیاداری میں نرم روش ہے''۔

نرم روش ہی انسان کو اپنے خلق میں نرم رو، نرم خو اور نرم مزاج بناتی ہے۔ یہی نرمی مزاجی اور نرم خوئی اللہ اور اس کے رسول ﷺ کو پسند ہے۔

خُلقِ حِلم کی وجہ سے انسان میں صبر، برداشت اور تحمل کی کیفیات پیدا ہوتی ہیں اور انسان ایک متحمل شخصیت کا مالک بن کر خود کو اخلاق حسنہ سے آراستہ کرتا ہے اور پھر اللہ کی بارگاہ میں وہ درجہ و مقام، وہ عزت و منزلت اور وہ شرف و فضیلت پالیتا ہے جو انسان کو نفلی عبادات کی ادائیگی کی صورت میں بھی نصیب نہیں ہوتا۔ اسلام میں جملہ نفلی عبادات سے بڑھ کر سب سے اعلیٰ مقام اخلاق کا ہے۔

حضرت علی بن ابی طالب رضی اللہ عنہ روایت کرتے ہیں کہ آپ ﷺ نے فرمایا:

ان الرجل ليدرك بالحلم درجة الصائم القائم

(طبرانی، المعجم الاوسط، ۶/۲۳۲، الرقم: ۶۲۷۳)

''ایک شخص محض حلم و بردباری کی وجہ سے حالت روزہ میں قیام کرنے والے عبادت گزار کا درجہ پاسکتا ہے''۔

آج ہمارے معاشرے کو سب سے زیادہ تحمل و برداشت کے رویوں کی ضرورت ہے۔ جب معاشرے میں ہر شخص ایک دوسرے کو برداشت کرے، ایک دوسرے کی سیاست، مذہب، مسلک، سوچ و رائے، شخصیت و ذات، منصب، رویے، عادت اور طرز حیات کو برداشت کرے گا تو معاشرہ امن و آشتی کا گہوارہ بنے گا۔ یہ برداشت گھر میں بھی ہو اور گھر سے باہر بھی ہو...... دوستوں میں بھی ہو اور مخالفوں میں بھی ہو...... برداشت اور تحمل ایک کشتیِ حیات ہے جس میں ہر کسی نے سفر کرنا ہے۔ جو اس وصفِ حِلم و رفق سے مزین ہو گیا وہ محفوظ ہو گیا اور جو اس سے محروم ہو گیا وہ کل خیر سے محروم ہو گیا۔



موٹاپے سے نجات کیلئے تھوڑا اور سادہ غذا کھائیں

خواتین میں ذہنی دباؤ کے باعث شوگر، بلڈ پریشر اور موٹاپے کی شرح میں اضافہ ہو رہا ہے

تحریر: وشاء وحید (ماہر غذا LCU)

انسانی جسم ایک گاڑی کی مانند ہے۔ جیسے گاڑی کی کارکردگی پٹرول کی کوالٹی پر منحصر ہوتی ہے اسی طرح انسانی جسم کے لیے خوراک یا غذا پٹرول کا کام کرتی ہے۔ اب یہ ہمارے اپنی ذات سے محبت پر منحصر ہے کہ ہم اپنے آپ کو ایسی خوراک دینا چاہتے ہیں جو ہمیں کھوکھلا کر دے ایسی غذا جو زندگی کی گاڑی چلانے میں کارآمد ثابت ہو۔

غذا کے معاملے میں عموماً خواتین لاپرواہی کا مظاہرہ کرتی ہیں۔ گھریلو ذمہ داریاں، بچوں کی پرورش، خاوند کی ذمہ داری میں وہ اپنی ذات کو کہیں بہت دور چھوڑ آتی ہیں اور یہ خیال ان کو اس وقت آتا ہے جب ذیابیطس، کولیسٹرول، موٹاپے اور بلڈ پریشر جیسی بیماریاں ان کے جسم میں گھر کر چکی ہوتی ہیں۔

مذکورہ بیماریاں وہ ہیں جن پر خوراک اور طرز زندگی میں بہتری لانے سے قابو پایا جا سکتا ہے۔ روزمرہ زندگی میں ہم اکثر ایسی غذا استعمال کر رہے ہوتے ہیں جو ہمارے مطابق مضر صحت نہیں ہوتی مگر حقیقت میں وہ ہمارے جسم کے لیے زہر سے زیادہ اور کچھ نہیں ہوتیں۔ دوسری چیز جس کا ہمارے ہاں گھریلو خواتین بالکل خیال نہیں رکھتیں وہ خوراک کی مقدار ہے۔ پیٹ کو ایک وقت میں اتنا بھر لینا کہ کھانا حلق کو آجائے ہمارے ہاں پیمانے کے طور پر استعمال ہوتا ہے۔ اس میں نہ صرف انسان بیماریوں کا شکار ہوتا ہے بلکہ طبیعت بھی بوجھل پن کا شکار ہوتی ہے۔ لہٰذا ہمیں اگر اپنی صحت کو برقرار رکھنا ہے تو سب سے پہلے مذکورہ عادات کو ترک کرنا ہوگا۔

انسانی جسم کچھ کیمیائی مادوں سے مل کر بنا ہے اور زندگی کی گاڑی کو چلانے کے لیے خوراک کے ذریعے وہ کیمیائی مادے فراہم کرنا ہماری ذمہ داری ہے۔ ان غذائی مادوں میں سب سے اہم فیٹس، پروٹین اور کاربوہائیڈریٹس ہیں۔ کوئی بھی خوراک لیتے ہوئے ضروری ہے کہ آپ

کی خوراک میں یہ تینوں متوازن کے ساتھ موجود ہوں۔ مثال کے طور پر ناشتے میں محض چائے نہیں بلکہ آپ کی ناشتے کی پلیٹ پھل، انڈے، سلائس، دلیہ، پراٹھے اور دودھ پر مشتمل ہو لیکن متواضع مقدار میں۔

خواتین میں یہ عادت دیکھی گئی ہے کہ وہ اپنے کھانے کے علاوہ، کھانا ضائع ہونے کے ڈر سے خاوند اور بچوں کا چھوڑا ہوا بھی کھا رہی ہوتی ہیں اور اس کو وہ اپنی روزانہ کی خوراک میں شامل نہیں کرتی۔ حالانکہ موٹاپے کی ایک وجہ یہ بھی ہے۔

یہ بات خاص طور پر خواتین کے لیے سمجھنے کی ہے کہ ہمارا نظام انہضام اور نروس سسٹم مل کر کام کرتے ہیں چونکہ خواتین میں دماغی دباؤ لینے کا زیادہ رجحان دیکھا گیا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ دن بہ دن ان میں موٹاپے، بلڈ پریشر، شوگر کی شرح میں بھی اضافہ ہو رہا ہے۔

احتیاطی تدابیر:(۱)۔ روزانہ 15 منٹ واک کو اپنا معمول بنائیں اور جب عادت ہو جائے تو 30 منٹ پر آئیں۔

(۲) واک کرتے ہوئے بازو آگے پیچھے ہلنے چاہئیں، تیز چلنا ہے اور پسینہ آنا چاہیے۔ کوشش کریں واک کے دوران باتوں سے اجتناب کریں۔

(۳) پانی کھانے سے 30 منٹ پہلے اور کھانے کے ایک گھنٹہ بعد پئیں۔

(۴) رات کو سونے سے کم از کم 3-2 گھنٹے پہلے کھانا نہ کھائیں۔

غذائی ہدایات: اگر آپ صحت مند ہیں تو ایک اندازے کے مطابق روزانہ آپ کو 2 گلاس دودھ، کوئی سے 2 موسمی پھل، کھانے کے ساتھ 1 کپ سلاد اور دہی 1/2 کپ لینی چاہیے اس کے علاوہ انڈے کا روزانہ استعمال اور خشک میوہ جات بھی مٹھی بھر لے سکتے ہیں۔

ڈبے والے دودھ، ڈبے میں بند دہی Tea whitners سے پرہیز کریں ان کی بجائے تازہ دودھ، دہی اور لسی کا استعمال کریں۔

چربی والا گوشت، دل گردے کلیجی، ڈبے میں بند گوشت سے پرہیز کریں۔ اس کی جگہ انڈہ، مچھلی، چکن استعمال کریں، چھوٹا گوشت اور بڑا گوشت (بغیر چربی والا) ہفتے میں 2-1 دفعہ

استعمال کر سکتے ہیں۔

تازہ پھل اور سبزیاں استعمال کریں اور استعمال سے پہلے اچھی طرح دھولیں۔ڈبے والی اشیاء سے پرہیز کریں۔

چکی کے پسے ہوئے آٹے کی روٹی کھائیں اور سفید آٹے کی روٹی کی جگہ بران بریڈ استعمال کریں۔ دالیں اور چاول بغیر پالش والے استعمال کریں۔ ایسی روزمرہ غذا میں جَو کے دلیے کو شامل کریں آغاز میں ہفتے میں ایک یا دو مرتبہ لیں، جَو کا دلیہ نہ صرف آپ کی غذائی ضرورت کو پورا کرتا ہے بلکہ پیٹ کی بیماریوں سے بھی محفوظ رکھتا ہے۔

کھانے کو گھی کے بجائے سرسوں، کنولا یا کارن آئل میں پکائیں۔(مقدار کم رکھیں)۔

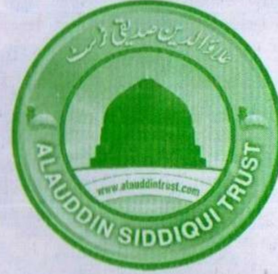
بیکری کی چیزیں، مشروبات، تلی ہوئی اشیاء اور سفید چینی سے پرہیز کریں۔

اہم اطلاع: ہر انسان کی غذائی ضروریات عمر، جنس، قد اور وزن اور صحت کے مطابق فرق ہوتی ہیں۔ جو چیزیں صحت کے لیے مفید ہیں ان کی مقدار کا تعین کرنا لازمی ہے۔ ان کی زیادہ مقدار فائدے کے بجائے نقصان دہ بھی ثابت ہوسکتی ہے۔ آپ کی صحت کے لیے التماس ہے کہ خود کا ڈاکٹر بننے سے بہتر ہے ماہرین سے رائے لی جائے۔

وقت کا خیال رکھیں :کھانے کے وقت بھی خاص خیال رکھنا چاہیے۔ ناشتہ صبح 7-6 بجے، دوپہر کا کھانا 1:00 بجے اور رات کو 8-7 بجے کھائیں۔

پورے دن کی غذا کو 6 حصوں میں تقسیم کریں۔ ناشتے، کھانے (دوپہر) اور رات کے کھانے کے علاوہ Snack Time کا بھی خیال رکھیں۔10:00Am کے قریب کوئی 1 موسمی پھل/ بین سیلڈ/ گھر کی بنی دہی پھلکی، آلو چنے 1/2 کپ کے حساب سے لیں اور شام 4:00pm کے قریب بران بریڈ کا سینڈوچ بنالیں اس میں انڈہ/ چکن شامل کریں یا ایک شامی کباب بھی لے سکتے ہیں۔ درج بالا احتیاطی تدابیر اور غذائی ہدایات پر عمل پیرا ہو کر آپ یقیناً ایک صحت مند زندگی گزار سکتے ہیں۔

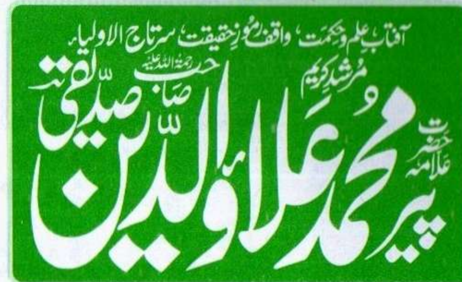




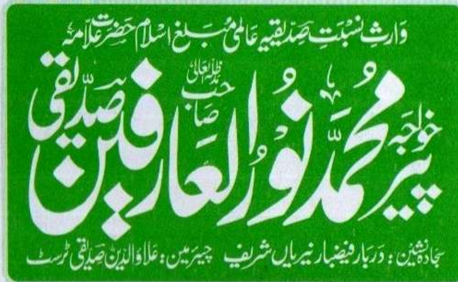
علاؤالدین صدیقی ٹرسٹ کے زیرِ اہتمام

ہمارا مشن خدمتِ اسلام اور خدمتِ انسانیت

بفیضان نظر



زیرِ سرپرستی



صدیقیہ فری ڈسپنسری

مفت چیک اپ

اعلیٰ میڈیسن

شام 5 تا 7 بجے
ناغہ بروز اتوار

ڈاکٹر محمد ارشد چوہدری

بی ایس سی (پنجاب)
ایم بی بی ایس (پنجاب)
آر پی ایم ڈی سی (اسلام آباد)

سابق جنرل فزیشن اینڈ آئی سرجن شیخ زید ہسپتال لاہور

بمقام

چھوٹی جنازگاہ کے سامنے والی
گلی نمبر 1 سیالوی کالونی
بڑا قبرستان روڈ فیصل آباد



زیرِ نگرانی

علامہ حافظ
محمد عدیل یوسف صدیقی

0321-7611417

محفلِ میلادِ مصطفیٰ ﷺ

رحمتاں والیاں گھڑیاں





غلام محی الدین غزنوی

عرس مبارک

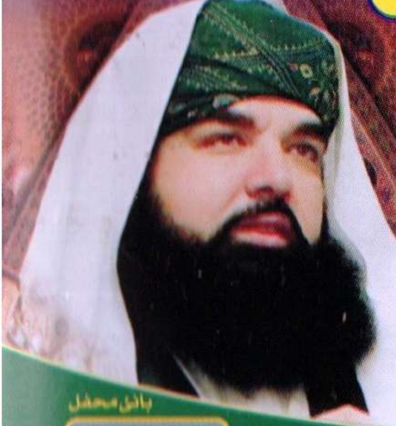
پیر محمد علاؤ الدین صدیقی

بتاریخ 15 فروری 2019 بروز جمعۃ المبارک بعد نماز عشاء

محمد طاہر شاہ · قاسم علی شاہ · وحید احمد قادری · لیاقت حسین شاہ · صوفی محمد سلیم

نعت خوان حضرات — تلاوت قرآن مجید — نعت خوان حضرات

لیاقت علی · محمد زبیر · محمد رفیق چشتی · قاری غلام مصطفیٰ · محمد فضیل رضا · محمد طاہر رضا · محمد عثمان قادری





پیر محمد نور العارفین صدیقی

حافظ محمد عدیل یوسف صدیقی

بانی محفل





طالب دعا: سوہنی فیبرکس سوہنی برادران

0300-7918280

بمقام لیاقت ٹاؤن محمدی پارک فٹ بال والی گراؤنڈ ABC روڈ نزد عائشہ سردار مسجد فیصل آباد

14 فروری 2019 بروز جمعرات بعد نماز عشاء

تجھ سے در، در سے سگ، سگ سے ہے نسبت مجھ کو
میری گردن میں ہے دور کا ڈورا تیرا

ابوالفضل محدث اعظم پاکستان مولانا محمد سردار احمد قادری چشتی رحمۃ اللہ علیہ

بمقام مرکز اہلسنت
جامعہ رضویہ مظہر اسلام
جھنگ بازار فیصل آباد

درسِ مثنوی شریف

وارث نسبت صدیقیہ عالمی مبلغ اسلام حضرت علامہ
خواجہ پیر محمد نور العارفین صدیقی صاحب مدظلہ العالی
سجادہ نشین، دربار فیضبار نیریاں شریف — چیئرمین، علاؤ الدین صدیقی ٹرسٹ

ارشاد فرمائیں گے

منجانب انتظامیہ جامعہ رضویہ مظہر اسلام گلستانِ محدث اعظم پاکستان